Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№4 (164) 28 февраля 2008 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Михаил Жигалов: «Я – театральный актер, снимающийся в кино»

Этому артисту-исследователю сегодня, как никогда, грешно жаловаться на невостребованность: после бесчисленных ролей преступников и милиционеров кино, наконец, позволило ему проявить все разнообразие таланта – в комедии и мелодрамы Михаила Жигалова зовут теперь так же часто, как когда-то в боевики с криминальным уклоном. А в перерывах между съемками он активно гастролирует по всему миру с антрепризами для искушенной театральной публики... При этом остается все таким же обаятельным балагуром, начисто лишенным замашек знаменитости.

стр.3

Позволять душе лениться

Как избавлять себя от психоэмоционального напряжения? Как выстоять в борьбе с ежедневными источниками стресса? О роли психогигиены в нашей жизни мы беседуем с психологом Городского центра психотерапии и пограничных состояний Людмилой ЗАВАДСКОЙ.

стр.4

Чем опасен инсульт?

Это заболевание сопровождает человечество издавна, о перенесших инсульт говорили: его «хватил удар». Сегодня поменялось название, но суть осталась та же. Инсульт, как и прежде, наносит свой удар неожиданно.

стр.7

В чужой монастырь

В таких местах нужно запастись и терпением: на укоры отвечать смирением. Долгожданное уединение вряд ли здесь можно обрести. Жить, есть, трудиться, молиться приходится в одной комнате с незнакомыми людьми. Их много. Они сменяют друг друга настолько быстро, что иногда не запоминаешь лиц. И забудьте о комфорте. В таких местах он просто не подразумевается. И это далеко не все, что следует знать тем, кто собирается в паломничество в монастырь.

стр.5

С чем едят фитнес

Фитнес – популярное нынче слово, однако далеко не все понимают, что оно означает и «с чем его едят». О том, на что стоит обратить внимание, начиная заниматься фитнесом, в рубрике «СТАРТовый капитал» нам рассказывает кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории по спортивной медицине Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

стр.11

О большом значении маленьких ботиночек

Поскольку дети имеют свойство расти, обновлять им гардероб, в том числе, и обувь, приходится намного чаще, чем взрослым. Из-за того, что детскую обувь приходится менять часто, многие родители относятся к ее выбору недостаточно серьезно: мол, все равно через пару месяцев придется новую покупать. Они даже не представляют, насколько серьезно может повлиять на здоровье человека то, как его обували в раннем детстве.

Если ребенок носит неправильно подобранную обувь, у него с достаточно большой вероятностью могут в дальнейшем развиться такие серьезные заболевания, как косолапость, плоскостопие. Но проблемами со стопой и некрасивой походкой дело не ограничивается: у малыша, который неправильно ходит, выворачивает ноги, меняется центр тяжести, суставы начинают развиваться неправильно, свод стопы опускается и перестает нести свою рессорную функцию, поэтому ударная нагрузка приходится на позвоночник. В результате возникают серьезные нарушения осанки, заболевания опорно-двигательного аппарата и даже сердечно-сосудистой системы.

стр.13

ЧНПУП «Акваприбор» (г. Гомель)

ПРОИЗВОДИТ И РЕАЛИЗУЕТ:

- бытовой электроактиватор воды АП-1 для приготовления «живой» и «мертвой» воды;
- оборудование для дезинфекции воды в плавательных бассейнах, саунах, банях и т.д.;
- оборудование для приготовления дезинфицирующих и моющих растворов для больниц, санаториев, учреждений торговли, общественного питания и гостиниц.

г. Гомель (0297) 35 45 53, (0232) 41 22 13

САМОКОНТРОЛЬ при диабете - необходим!

АКЦИЯ!

Оптимальное время для приобретения глюкометра по оптимальной цене!

Быстрый анализ глюкозы и кетонов новым глюкометром МедиСенс

с 1 марта по 1 апреля

Вы можете приобрести сенсоры-глюкометры MediSense Optium по цене 75 000 руб

Диа Медина

Дополнительная информация по единому справочному телефону в г. Минске: 293 18 96

г. Минск, ул. М Богдановича, 70

тел.: 293 16 02

Регистрационное удостоверение МЗ РБ №ИМ-7.5354 до 31.01.2010г. Лицензия МЗ РБ №4164 до 27.04.2011г.

Новости

Этика прежде всего

Посетители аптек – особая категория покупателей, требующая к себе внимания и участия. Участие – для квалифицированного фармацевта – вполне конкретная помощь, выражающаяся не в умении продать большое количество лекарств, а в умении предложить необходимый минимум.

Но и мы, покупатели, заявляем свое право выбора, проявляя тем самым индивидуальность. Одним необходимы самые новые лекарства, другим – известные, как говорят, проверенные препараты, третьим – такие, на которых денег хватает.

Казалось бы, обычные дела, но именно им уделяется сейчас большое внимание в аптечных сетях. Как сделать выручку, не навредив здоровью покупателя? Этика продаж, продвижения лекарственных средств – тема к которой все чаще обращаются участники фармацевтического рынка республики. 30 января 2008 года на республиканском совещании «Этическое продвижение лекарственных средств», которое состоялось при участии Министерства здравоохранения и Ассоциации зарубежных фармацевтических производителей, рассматривались ключевые вопросы заявленной темы. Своими взглядами и опытом делились представители государственного, частного секторов и представители зарубежных компаний.

Единое мнение, прозвучавшее на совещании – все участники фармрынка обязаны придерживаться этичных норм продвижения лекарств (ниже мы приводим выдержки из Резолюции, принятой на совещании – ред. «ЗГ»).

Тема культуры обслуживания и работа с покупателями осталась за рамками совещания. Однако фармацевтические компании, заинтересованные во введении принципов этичных продаж, не оставили ее без внимания. Приглашение принять участие в тренинге «Современные приемы продаж фармацевтических препаратов. Практика работы с покупателями» приняли более 60 фармацевтов и провизоров столичных аптек. Напряженная трехчасовая работа заключалась не только в получении новых теоретических знаний, но и в возможности поделиться собственным опытом, привести интересные примеры обслуживания покупателей из личной практики.

В феврале такие семинары-тренинги посетили первостольники Бреста и Гомеля.

Во всех смыслах полезное для фармацевтов и покупателей мероприятие состоялось благодаря поддержке представительства компании «Бионорика» в Республике Беларусь.

Резолюция Республиканского совещания «Этическое продвижение лекарственных средств» Минск, 31 января 2008 года

…Участники Республиканского совещания «Этическое продвижение лекарственных средств» подчеркивают то обстоятельство, что фармацевтические продукты в отличие от иных товаров, обладают специфическими потребительскими свойствами, способными изменять функциональное состояние организма. Вследствие этих особенностей продвижение данной группы товаров должно основываться на высоких нравственных принципах.

Участники Республиканского совещания выражают обеспокоенность сложившейся на фармацевтическом рынке ситуацией, когда многие фармацевтические компании при продвижении лекарственных средств осуществляют стимулирование врачей и фармацевтических работников, что является недопустимым с позиций нравственности и лишает пациентов возможности свободного выбора лекарственных средств.

…Мы, участники Республиканского совещания по этическому продвижению лекарственных средств, основываясь на ясном понимании цели общественного здравоохранения - обеспечение здоровья человека посредством применения качественных, эффективных и безопасных лекарственных средств, - поддерживаем идею установления этических принципов среди участников рынка и призываем к этому все фармацевтические компании.

Констатируем, что:

- в основе взаимоотношений с врачами, фармацевтическими работниками должно быть сотрудничество, содержанием которого является обеспечение специалистов здравоохранения необходимой, достоверной и полной информацией о лекарственных средствах, опытом их клинического применения и сбором информации о выявленных побочных эффектах для возможности дальнейшей разработки новых лекарственных форм;
- усилия по информированию и продвижению лекарственных средств не должны оказывать неправомерного воздействия на принятие решения и назначение препаратов в медицинской практике;
- отношения с работниками здравоохранения, включая взаимодействие с врачами, медицинскими сестрами, фармацевтическими работниками и всеми, кто имеет отношение к назначению, выписыванию, приобретению или рекомендациям по назначению лекарственных средств, должны отвечать высочайшим стандартам честности, открытости и доверительности, и соответствовать действующим нормативно-правовым актам Республики Беларусь, имеющим отношение к данной области;
- характер взаимодействия с работниками здравоохранения должен способствовать улучшению охраны здоровья пациента и поддержанию этических норм медицины;
- отношения между медицинскими представителями, врачами и фармацевтическими работниками должны строиться на учете объективных данных, в результате чего специалисты здравоохранения имели бы полное и ясное представление о показаниях противопоказаниях, механизме действия данного лекарственного средства и его побочных эффектах;
- деятельность фармацевтических компаний по продвижению лекарственных средств должна помогать работникам здравоохранения в диагностике, лечении и профилактике заболеваний;
- вся информация, касающаяся лекарственных препаратов, включая рекламную информацию, должна быть образовательной, точной, доказательной, строго научно обоснованной. В частности, как об их преимуществах, так и противопоказаниях, побочных эффектах и предостережениях при их применении, и полностью соответствовать применяемым в данной области требованиям законодательства Республики Беларусь.

Содействие установлению этических норм маркетинговой практики является ключевым моментом в формировании цивилизованного рынка лекарственных средств и его дальнейшее развитие зависит от скоординированных действий всех фармацевтических компаний.

Понимая общность интересов и задач развития фармацевтической отрасли и здравоохранения в целом, участники Республиканского совещания, поддерживающие вышеизложенные положения, **решили:**

1. Обратиться в Министерство здравоохранения Республики Беларусь с предложением о создании Общественного Совета с участием специалистов Министерства здравоохранения, представителей профессиональных общественных объединений и ассоциаций, представителей международных фармацевтических производителей в Республике Беларусь, а также представителей СМИ по рассмотрению случаев неэтичного продвижения лекарственных средств фармацевтическими компаниями;
2. Инициировать создание рабочей группы по разработке «Правил надлежащего продвижения фармацевтическими компаниями лекарственных средств в Республике Беларусь» с учетом национального и международного опыта в этой сфере.
3. В своей профессиональной деятельности, руководствуясь действующим законодательством Республики Беларусь, соблюдать общие морально-этические нормы и принципы честной конкуренции.
4. Важными направлениями совместных усилий в ближайшее время должны стать:
   - формирование этического сознания и повышение уровня этического поведения при продвижении лекарственных средств на фармацевтическом рынке Республики Беларусь, выявление и устранение прецедентов, нарушающих этот процесс;
   - до момента разработки и утверждения «Правил надлежащего продвижения лекарственных средств фармацевтическими компаниями в Республике Беларусь» соблюдать положения Кодекса маркетинговой практики Ассоциации международных фармацевтических производителей, одобренный Министерством здравоохранения Республики Беларусь.
5. Организаторам Республиканского совещания подготовить и разослать итоговые документы в отраслевые печатные и электронные СМИ.

Белорусские лекарства предпочитают люди постарше

Социологический центр «Зеркало-Инфо» провел исследование предпочтений жителей Минска и Минского района относительно импортных и отечественных медикаментов, сообщает naviny.by.

Результаты исследования показали, что люди в возрасте за 50 лет отдают предпочтение отечественным лекарствам. При этом чаще оценивают положительно белорусские медикаменты те, кто имеет неполное или среднее образование. За импортные аналоги выступают белорусы от 18 до 50 лет, как правило, с высшим образованием.

30% опрошенных сказали, что не видят разницы между лекарствами, изготовленными в Беларуси, и медикаментами, привезенными из-за границы. 15% считают, что отечественные лекарственные средства лучше, 29% придерживаются обратного мнения. А 26% не взялись сравнивать качество отечественных препаратов с импортными.

Министр здравоохранения Беларуси Василий Жарко при таком сравнении занял центристскую позицию. «Как министр, оцениваю качество наших препаратов по сравнению с зарубежными как сопоставимое, одинаковое. Наши препараты, как и зарубежные, проходят и регистрацию, и клинические испытания, и выдаются сертификаты на соответствие качества», – сказал министр во время онлайн-конференции на сайте Белтелерадиокомпании.

Между тем, на белорусском рынке присутствует лишь около 8% оригинальных лекарственных препаратов, как импортных, так и отечественного производства. Для сравнения – доля оригинальных лекарственных средств в России составляет около 14%, в странах Евросоюза – около 35%. Остальные препараты – это аналоги, или генерики оригинальных лекарственных средств.

Как сообщил председатель концерна «Белбиофарм» Михаил Черепок, в Беларуси производится только 37% наименований препаратов, которые входят в Республиканский перечень основных лекарственных препаратов. Перечень включает 489 лекарственных средств. Таким образом, без импорта не обойтись.

Разработка оригинального лекарственного средства – это миллионы долларов и годы работы. Тем не менее, сказать, что в Беларуси вообще нет авторских разработок лекарств, было бы неправильно. Например, безусловное достижение РУП «Белмедпрепараты» – противоопухолевые средства. Если восемь лет назад просто не существовало отечественных лекарств, которые бы использовались в лечении рака, то теперь производится десять таких препаратов. Самый известный из них – Фотолон, уже зарегистрированный и успешно применяемый в лечении онкологических заболеваний как у нас, так и в России.

О том, что белорусские лекарственные средства по качеству не уступают зарубежным аналогам, заявлял и заместитель премьер-министра Александр Косинец, отвечая на вопросы депутатов Палаты представителей. По словам вице-премьера, субстанции для изготовления лекарств Беларусь, как и другие страны, закупает в Индии и Китае. Он подчеркнул, что бытующее мнение о превосходстве зарубежных аналогов является «определенным психологическим барьером».

Тем не менее, есть вопросы, которые, что называется, на слуху. Например, инсулин для лечения сахарного диабета. Неспециалисту трудно говорить о том, чей инсулин лучше. Однако есть проблема, которая просто кричит. В Беларуси вообще не выпускаются удобные в пользовании картриджные формы инсулина (так называемые «шприц-ручки»). Наталья Малашко, начальник отдела организации лекарственного обеспечения Министерства здравоохранения, отметила, что использование картриджных форм инсулина более прогрессивно и удобно. Позволяет уменьшить болевые ощущения при инъекциях, снизить риск развития постинъекционных осложнений со стороны подкожно-жировой клетчатки. Без них не обойтись детям, беременным женщинам, слепым людям. Теперь инсулин в такой форме закупается за рубежом.

Как бы там ни было, по решению Министерства здравоохранения в 2010 году для белорусских производителей лекарственных средств должна состояться аттестация по системе качества GMP, без чего невозможно продавать лекарства за рубежом. Пока стандарту GMP соответствует участок производства готовых лекарственных средств в ампулах и флаконах РУП «Белмедпрепараты», два производственных участка Борисовского завода медицинских препаратов, производство твердых желатиновых капсул на УП «Минскинтеркапс».


Фото: Александр Дмитриев

Михаил Жигалов: «Я – театральный актер, снимающийся в кино»

Этому артисту-исследователю сегодня, как никогда, грешно жаловаться на невостребованность: после бесчисленных ролей преступников и милиционеров кино, наконец, позволило ему проявить все разнообразие таланта – в комедии и мелодрамы Михаила Жигалова зовут теперь так же часто, как когда-то в боевики с криминальным уклоном. А в перерывах между съемками он активно гастролирует по всему миру с антрепризами для искушенной театральной публики... При этом остается все таким же обаятельным балагуром, начисто лишенным замашек знаменитости.

- Михаил Васильевич, позвольте поздравить Вас с окончанием съемок в комедии «На спине у черного кота». Вы довольны своим вкладом в современный белорусский кинематограф?

- Ни на минуту не жалею, что участвовал в этом проекте. А доволен ли собой взыскательный художник? Полагаю, это вопрос риторический. Я всегда собой недоволен, поскольку всегда вижу, где можно было сделать лучше. К тому же работали мы в очень непростых условиях – большая часть съемок была на природе, на воде, плюс дети, животные... Зато ваше Полесье – это что-то потрясающее!

- Скажите, а чем вы пожертвовали, чтобы приехать в Минск? Выглядите очень уж утомленным...

- Это у меня акклиматизация! Только что прилетел из Чили, где мы показывали шекспировскую «Двенадцатую ночь». А в конце февраля с «Тремя сестрами» поедем в Новую Зеландию.

- А с Беларусью ваша творческая судьба часто пересекалась?

- В советские годы я здесь много снимался и в белорусских картинах, и в московских. Замечательный советский детектив «Приступить к ликвидации», например, хоть и считается созданным на киностудии имени Горького, почти целиком снимали в Гродно и на хуторах возле польской границы... А еще в моей судьбе была одна особенная роль – в спектакле по Василю Быкову «Альпийская баллада». Тогда я еще работал в Центральном детском театре, а постановку делал Павел Иосифович Хомский. Сначала я вообще не понимал, как там играть – все бегут и бегут, бегут и бегут... Пока Хомский не сказал мне такую вещь: «Миш, понимаешь, этот человек – абсолютный зверь. Потому что не зверь в такой ситуации выжить не может. Но через три дня он восходит на Голгофу»... Понимаете, Иван становится человеком за эти три дня, жертвует собой, чтобы спасти девушку. Эта роль меня буквально переродила.

- А какой из своих фильмов можете назвать самым экстремальным?

- Когда Алексей Салтыков снимал «Господин Великий Новгород», вся съемочная группа чуть не погибла! Мало того, что мы не вылезали из болота целыми днями, для спецэффектов режиссер пригласил не пиротехников мосфильмовских, а армейских саперов. И когда от взрывов взлетали совсем не бутафорские деревья, артисты волей-неволей ныряли в болото... Помню, прямо на меня идет стена огня (на воду плеснули солярки и подожгли), а сзади плавает поваленное дерево. Так я с перепугу спиной перемахнул через это дерево! До сих пор не представляю, как мне это удалось... А когда снимали сцену на складе, мы натурально чуть не сгорели (если помните, там предатель поджигает помещение и выскакивает, выбивая окно). В замкнутом помещении из-за этого окна возникла тяга, огонь разгорелся, - но командовать «Стоп!» режиссер не торопится... А когда сцену отсняли, вдруг обнаружилось, что в пожарных шлангах нет воды! К счастью, там были местные – ну, как это всегда бывает, пришли люди поглазеть на съемки, - так они догадались вышибить дверь. Режиссера вытащил каскадер, оператор голову разбил, актеры натерпелись... Да, есть что вспомнить!

- Еще говорят, что вы, благодаря своим «криминальным» ролям, были особенно популярны среди осужденных...

- Дорого мне далась эта популярность! Пока играл уголовников, милиция проходу не давала. Видят, что лицо знакомое, а память-то профессиональная, на бандитов реагирует мгновенно, и если я еще небрит... Только и слышал: «Гражданин, ваши документы!» И смешных, и неприятных моментов было множество. Потом уже, когда я получил премию МВД и стал играть милиционеров, наконец, стал ходить по улицам, не опасаясь быть задержанным...

- И все-таки ни одна из ваших ролей не принесла вам столько известности, сколько роль «папы Кати Пушкаревой». Не обидно?

- Чего ж обижаться, если почти год убеждал всех, что я Катин папа? Убедил-таки! А все дело в том, что у нас там была своя компания. Понимаете ли, в кино, в театре очень трудно играть семью, ведь у близких людей есть общее прошлое, сыграть которое не каждому дается. Но у нас-то общее прошлое как раз было! С Ирой Муравьевой мы однокурсники, а с Нелли Уваровой отрепетировали отношения отца с дочерью в «Трех сестрах» у Доннеллана. Собственно, ради компании Иры и Нелли я и согласился участвовать в этом проекте.

- Можете сравнить советский кинематограф и современный?

- Слишком разные это вещи, чтобы сравнивать... Тут ведь как вышло – сегодняшнее кино мы получили отнюдь не эволюционным путем. Я помню время, когда «Мосфильм» шевелился как муравейник. Помню и другое: идешь по коридору, а кругом такая тишина, что щелчок замка в дверях воспринимается как звук взведенного курка – и ты невольно вздрагиваешь... Перепрыгнув пропасть безвременья, мы потеряли многие «киношные» профессии. Это только кажется, что ассистентов или вторых режиссеров легко заменить. На самом деле это уникальные люди, а теперь их нет и взять негде, даже если есть деньги. И в российском, и в белорусском кино это общая беда...

- А вам самому в этом новом, другом кино насколько комфортно?

- Честно говоря, я до сих пор не считаю себя киноактером, хоть и снялся почти в сотне фильмов. Я – театральный актер, иногда снимающийся в кино. Договорились?

- И где в эти дни вы «иногда снимаетесь»?

- Сейчас возвращаюсь на съемочную площадку к Леониду Белозоровичу. Там очень масштабный проект, настоящая сага, которая начинается еще в Гражданскую войну и заканчивается сегодняшним днем. Я там сквозной персонаж, который доживает до 100 лет. Жутко интересно... Потом опять же наши гастроли с антрепризой. Сейчас нас ждут в Новой Зеландии, весной в Англии, летом в Испании и Австралии.

- С таким профессиональным графиком нужно обладать редкостным здоровьем?

- Так ведь у меня жена – врач!

Проект «Союз. Беларусь-Россия», 2008

Новости

Новое в лечении сердечно-сосудистых заболеваний

Проблема сердечно-сосудистых заболеваний является одной из наиболее актуальных в современном здравоохранении. Это обусловлено рядом факторов, в том числе самым высоким процентом смертельных исходов от сердечно-сосудистых заболеваний.

На научно-практической конференции «Современные направления в лечении и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы и сопутствующей патологии», состоявшейся в Минске, медики обсудили новые лекарственные средства, применяемые в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, механизмы их действия. В частности, речь шла о новом препарате Тиотриазолин, созданном украинскими специалистами. Это лекарственное средство с успехом применяется в лечении сердечно-сосудистых и других заболеваний. Тиотриазолин обладает антиоксидантным, иммуномоделирующим, противовоспалительным действиями, противоишемической активностью, стабилизирует мембраны клеток, снижает артериальное давление. Кроме того, препарат хорошо сочетается с другими лекарствами, усиливает их действие, способен предупредить тяжелые последствия и не вызывает побочных эффектов.

Когда стресс опасен

Психиатры из Бразилии выяснили, что биполярная депрессия возникает у людей, получивших травму или оказавшихся в критической ситуации, которая вылилась в стресс.

Сам по себе стресс – вещь неприятная, а когда он появляется в тяжелых обстоятельствах, то становится опаснее. Когда при этом стресс переходит в депрессию – она носит более негативный характер, чем обычная. Проще говоря, при биполярной депрессии наблюдаются: длительные приступы, навязчивые воспоминания о пережитом, а также сильные перепады настроения.

Если организм не может сам справиться со стрессом, ему нужно помочь. РУП «Белмедпрепараты» представляет новый комплексный фитопрепарат Трикардин, содержащий корневища валерианы, листья боярышника и траву пустырника. Будьте спокойны и здоровы!

Психотерапия на дому

Позволять душе лениться

Американский философ и писатель Генри Торо предлагал судить о здоровье человека по тому, как он радуется утру и весне. И действительно, позитивное настроение с утра – редкость в жизни современного человека, обремененного мириадами забот и хлопот буквально 24 часа в сутки. К чему приводит такая гиперактивность, мы осведомлены – кто по личному опыту, кто по сообщениям СМИ. То есть, кто, точнее что, всему виною, мы, спасибо Чернышевскому, знаем. А вот, что делать, как избавлять себя от психоэмоционального напряжения, как выстоять в борьбе с ежедневными источниками стресса, – нам, жителям XXI века, еще только предстоит понять и испробовать на себе.

Профессия психолога постепенно набирает «очки популярности» даже среди нашего – стоически переносящего все недуги – населения. Ведь кому, как не психологам, стоять на страже сохранения здоровья души. О роли психогигиены в нашей жизни мы беседуем с психологом Городского центра психотерапии и пограничных состояний Людмилой ЗАВАДСКОЙ.

– Людмила Ивановна, почему так важно обязывать душу не только к труду и день, и ночь, но и к профилактической лености?

– Всем, наверное, известно, что любую болезнь легче профилактировать, чем потом ее лечить. В деле сохранения здоровья души этот принцип тоже работает. Тем более профилактика здесь чрезвычайно доступна каждому человеку, ведь существует множество способов, которые помогают уменьшать эмоциональное напряжение, изменять отношение к тому или иному событию, возвращать внутреннее равновесие и т. д. Все эти методы достаточно просты, они – своего рода «родники» с целебной водой для нашей психики. В первую очередь, конечно же, имеет смысл воспользоваться мышечной релаксацией (расслаблением). Современный человек может выкраивать хотя бы по паре минут 2-3 раза в день для выполнения коротких упражнений, которые позволят ему сбросить «зажимы» с мышц и тем самым провести определенную профилактику различных «разбалансировок» его организма. Можно упомянуть и правильное дыхание. Это один из самых простых и одновременно эффективных способов избавления от напряжения, о котором сегодня много и часто пишут.

– Французы говорят: если в течение дня вы ни разу не рассмеялись – день прошел зря...

– Да, говоря научным языком, юмористическое отношение к событию несовместимо с повышенной тревожностью по поводу его влияния на нашу жизнь. Смех защищает нас от чрезмерного напряжения, потому и продлевает жизнь тем, кто обладает хорошо развитым чувством юмора. Не стоит забывать и о пользе слез. Это универсальный способ разрядки. Многие люди признаются, что после слез чувствуют себя гораздо лучше. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, мол, мужчины не плачут.

– А еще внушают, что мужчина, да собственно, и женщина, должны работать, работать и еще раз работать, если хотят хорошо жить. А в плотном рабочем графике, к сожалению, очень трудно найти время сугубо для себя.

– Тем не менее находить его обязательно нужно. Развитие и поддержание своих хобби – это очень важно для психического здоровья. Когда у человека есть разнообразные интересы, диапазон его ощущений становится шире. Например, мать, дети которой выросли и покинули дом, имеющая различные увлечения, быстрее достигнет внутренней гармонии, чем мать, отождествляющая себя только с одной из своих ролей или функций (я – только мать).

Вообще существует масса способов провести время с пользой для здоровья души и тела. К примеру, терапия природой. Нетрудно вспомнить великое и приятное многообразие ее форм: прогулки по лесу, плавание в бассейне, общение с домашними животными, уход за комнатными растениями и т. д.

Можно вспомнить и музыко-, и ароматерапию, которые тоже могут оказать неоценимую «услугу» для внутреннего равновесия. Свечи также могут стать отличным дополнением к вашим антистрессовым мероприятиям, ведь зажженная свеча ассоциируется с романтикой, теплом, спокойствием и умиротворенностью.

Некоторым людям нравится такой метод борьбы со стрессом, как ведение дневника. Это великолепный способ вербализовать свои мысли, эмоции, чувства, чтобы облегчить свое состояние.

– В анекдотах про оптимистов и пессимистов первые всегда выглядят как-то легковесно и глуповато. Такие образы, прямо скажем, формируют моду на оптимизм…

– Однако именно развитие позитивного мышления помогает достигнуть большей гибкости психики. Важно помнить, что в жизни напряжение и нагрузки неизбежны, но приводят ли они к кризису, зависит от того, как мы с ними обходимся. Возможно, какие-то существующие проблемы – это своевременное приглашение разобраться в себе, измениться к лучшему, может быть, это часть обучения в «школе жизни»…

Беседовала
Анна ФИЛИППОВА

В последние годы в нашей стране неуклонно увеличивается число больных с психоэмоциональными нарушениями, что связано с условиями современной жизни. Чаще всего наблюдаются невротические расстройства, протекающие с тревогой, депрессией и соматовегетативными нарушениями.

Фито Ново-сед

Новое успокаивающее лекарственное средство

Иногда у таких пациентов отмечается разнообразные спазмы, парезы, параличи, боли, расстройства чувствительности, припадки (чаще называемые в быту «истериками»). Все это сопровождается чувством страха, тревоги, которые усугубляются в случае излишней «заботливости» со стороны окружающих.

Иногда подобные проявления могут сопровождать такие заболевания, как нейродермит, ишемическую болезнь сердца, неврозы, болезнь Меньера, неврастению, психастению, астено-невротический синдром, гипертоническую болезнь и пр.

Для устранения неприятных симптомов некоторые прибегают к самолечению, консультируются у психологов, неврологов, психиатров, экстрасенсов и пр. Каждый из них назначает те или иные лекарственные препараты, которые уменьшают или приводят к исчезновению проявлений заболевания. Но химические лекарства долго применять нельзя – возникают побочные явления: сонливость, рассеянность, затруднения на работе, при вождении транспорта, отрицательное воздействие на функцию печени, кишечника и т. д.

На помощь могут прийти некоторые лекарственные растения, которыми богата наша страна. В первую очередь это касается валерианы лекарственной, таволги вязолистной, иван-чая, пиона уклоняющего, пустырника пятилопастного, мелиссы, лекарственной и т. д. Правда, городские жители нередко затрудняются в сборе трав из-за незнания самих растений, условий их сбора и хранения. В аптеках же травы не всегда бывают в достаточном ассортименте.

Значит, нужно обращаться к специалистам-травникам. И тут обнаруживается, что каждый из них по-своему смотрит на ваши проблемы, чаще полагаясь на интуицию, опыт, наличие тех или иных трав в его запасниках.

Универсальный выход в данной ситуации – готовые растительные препараты, которые имеют научное подтверждение своей эффективности, качественное и технологически грамотное приготовление, достаточно точное дозирование и требуют совсем незначительного времени для их применения. Достаточно открыть флакон, накапать 10-20 капель на 100 мл кипяченой воды и… процесс пошел. Через 30-40 минут лекарства начинают действовать, уменьшая или устраняя проявления депрессии, страха, настороженности.

Одним из новых поступлений в аптечные сети является препарат Фито Ново-сед, разработанный учеными фармацевтической компании «ФармВИЛАР». Препарат содержит водно-спиртовой экстракт травы пустырника, эхинацеи пурпурной, листьев мелиссы, плодов и цветков боярышника и плодов шиповника. Оригинальность данного состава в том, что по данным выдающегося русского физиолога, академика И. П. Павлова, лучше применять сбалансированные компоненты, которые, с одной стороны, тонизируют организм (эхинацея пурпурная, шиповник, боярышник), а с другой стороны, -- оказывают успокаивающее действие (мелисса, пустырник).

Ценность Фито Ново-седа для лиц зрелого возраста, занятого на напряженных участках работы (операторы, водители, банковские работники, служащие охранных предприятий и пр.) в том, что капли обеспечивают бодрость в течение всего дня и не вызывают привыкания. После трудного дня они могут быть рекомендованы при всех видах нарушений сна: трудность засыпания, частые пробуждения, чувство страха, головные боли, особенно у пожилых людей. По данным специалистов института фитотерапии, новый растительный препарат Фито Ново-сед оказывает мягкое кардиотоническое воздействие, усиливает кровоснабжение мышцы сердца, головного мозга, повышает устойчивость сердечно-сосудистой системы при избыточной нагрузке, стабилизирует уровень артериального давления за счет биофлавоноидов боярышника, мелиссы и шиповника, уменьшает проявления атеросклероза сосудов головного мозга, болезни Меньера, снижает возможность развития сосудистого инсульта.

Такое сочетание положительных эффектов препарата делает его хорошим подспорьем в комплексном лечении больных с неврологическими, сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно в пожилом возрасте.

Лекарственное средство.
Перед применением
внимательно читайте инструкцию,
проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ № 7550/05 от 20.12.2005



Духовность

В чужой монастырь

Привычное «здрасте» и «как дела?», а также «меня зовут…» и «очень приятно познакомиться» – все эти светские формальности лучше оставить в миру. В таких местах подобная учтивость не найдет понимания. Удовольствие от общения тут тоже не получить. После долгих богослужений и послушаний хочется одного – спать. В таких местах нужно запастись и терпением: на укоры отвечать смирением. Долгожданное уединение вряд ли здесь можно обрести. Ты живешь, ешь, трудишься, молишься в одной комнате с незнакомыми тебе людьми. Их много. Они сменяют друг друга настолько быстро, что иногда не запоминаешь лиц. И забудьте о комфорте. В таких местах он просто не подразумевается. И это далеко не все, что следует знать тем из вас, кто собирается в паломничество в монастырь.



Для общего развития

Для начала стоит сказать, что паломничество – сугубо религиозное явление. Оно зародилось в первом веке после Рождества. В христианстве оно получило широкое распространение в начале четвертого века, после того как вышел в свет Нантский эдикт императора Константина Великого. Тогда же правитель Константин и его мать Елена предприняли самое важное, что было сделано в паломничестве за все две тысячи лет, – восстановление и мемориализацию святынь, связанных с земной жизнью Иисуса. В Иерусалиме появился храм Гроба Господня, а в Вифлееме – церковь Рождества. Тогда же был обретен и Святой Животворящий Крест Господень. С этого момента начинается история массового паломничества в Палестину. К слову, возможность посетить Святую

Землю, да и увидеть другие православные святыни у белорусов появилась не так уж и давно. Все дело в том, что в нашей стране до недавнего времени о паломничестве имели довольно отдаленное представление. И это касается не только путешествий по святым местам других государств, но и по Беларуси. Как отмечает **сотрудник паломнического отдела Минской Епархии Наталья Закревская**, только начиная с 90-х годов люди на приходах начали группироваться и ездить по российским, украинским, реже белорусским монастырям. С того времени немногое изменилось. Паломничество в нашей стране все еще на стадии начального развития.

Не надо путать

Непросвещенные зачастую путают паломничество с туризмом. Но это далеко не одно и тоже. Туристы путешествуют ради отдыха, обучения или оздоровления. Паломники же – ради молитвы, богослужений и поклонения святым мощам. В старину их называли странниками, поклонниками и богомольцами. Когда они возвращались со Святой Земли и привозили с собой пальмовые ветви, их величали пальмовниками. Потом это слово трансформировалось в современное «паломник». «Несмотря на то, что цели паломничества и туризма различны, Православная Церковь не препятствует развитию последнего, в особенности, если он носит религиозный характер», – рассказывает Наталья Закревская. – В этом случае человек, приезжая к святым местам, не принимает участия в богослужениях. Он просто осматривает святыни, изучает историю храмов и соборов. Возможно также сочетание паломничества и туризма. Сначала человек молится, принимает участие в богослужениях. А затем он может и отдохнуть – например, в поездке по маршруту, в том или ином благодатном месте. Как в религиозном туризме, так и в паломничестве, могут участвовать люди разных вероисповеданий».

Со своим уставом не ходят

Единых правил пребывания в благодатных местах не существует. Правда, есть некоторые требования, которые нужно знать всем. В частности, перед паломничеством необходимо испросить благословения у своего духовника. Если его нет, то – у настоятеля храма или священника. Отправляясь в путешествие по святым местам, следует правильно подойти и к выбору одежды. Здесь приоритет отдается скромным, не броским по виду вещам.

По приезде следует прийти в местную паломническую службу, а если таковой нет – к настоятелю, и тоже попросить благословения. Необходимо также узнать, как питаться, когда начинаются службы, другие местные правила, которые человеку, естественно, неизвестны, но только при их соблюдении можно будет сказать, что путешествие удалось.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

XV международная специализированная выставка
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ
1-4.04.2008
belarusmedica
г. Минск
ОРГАНИЗАТОР: выставочная компания ЗАО "Техника и коммуникации" (T&C)
ПОД ПАТРОНАЖЕМ: Министерства здравоохранения Республики Беларусь, концерна «БЕЛБИОФАРМ».
ЗАО "Техника и коммуникации"
МЕЖДУНАРОДНЫЕ ВЫСТАВКИ В БЕЛАРУСИ
T&C
Тел.: (+ 375 17) 226 90 14(7), 203 68 67(9)
Факс: (+375 17) 203 33 86, 226 66 39
E-mail: medica@tc.by www.tc.by

Христианам въезд запрещен

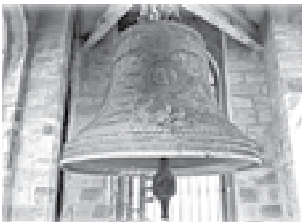
Составлен список государств, нежелательных для посещения христиан.



По последним данным, собранным организацией «Open Doors», верующим лучше объезжать стороной Северную Корею. В стране над ними жестоко издеваются, сажают в тюрьму и публично казнят. Не менее опасно для христиан королевство Саудовской Аравии, где переход из ислама в любую другую религию наказывается смертной казнью. В списке также значится Иран. Несмотря на то, что в стране христианство официально разрешено, верующие там постоянно подвергаются репрессиям, сообщает Портал-кредо.

В музей за исцелением

Специальные экскурсии для слепых и глухонемых людей организованы в Грейфенштайне в Немецком музее колоколов.



Здесь больные знакомятся не только с уникальными экспонатами, но и лечатся. Слепые и глухонемые люди на время сами становятся звонарями или просто прикасаются к церковному атрибуту, чтобы ощутить мелодичную вибрацию металла. Лечение с помощью колокольного звона активно применяется во всем мире. Научно доказано благотворное влияние его на здоровье человека, также зарегистрированы случаи избавления от глухоты, немоты и слепоты. Правда, среди посетителей Немецкого музея колоколов таких излечений пока не наблюдается, сообщает Седмица.Ру.

Расплачусь молитвой

В Хорватии в городе Загреб открылось кафе Jedro, в котором за напитки расплачиваются молитвами.

Сколько времени придется потратить на молитвенное обращение – зависит от заказа. Так, например, самый дорогой напиток – Coca-Cola. Ее «стоимость» – пять молитв к Богородице. За чашечку капучино нужно будет четыре раза прочитать «Отче наш». Сначала в кафе было только пять столиков, но заведение стало пользоваться большой популярностью у горожан. Владельцам пришлось расширяться. Сегодня официанты обслуживают уже двадцать столов. Алкоголь в кафе не продается. Заведение финансируется местной администрацией, сообщает Седмица.Ru.

Открыто новое состояние

Ученые открыли четвертое состояние сознания – молитвенное бодрствование.



Эксперты лаборатории нейро- и психофизиологии Санкт-Петербургского психоневрологического НИИ имени Владимира Бехтерева, изучили электроэнцефалограммы, сделанные в момент, когда священнослужители разных религий молились. Выяснилось, что во время молитвенного обращения ритм биотоков головного мозга сильно замедляется: мозг фактически выключается, и наступает состояние, отличное от основных фаз работающего мозга (быстрый сон, медленный сон и бодрствование), сообщает Седмица.Ru.

СОБИРАТЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ «RHEUMA» ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МНОЖЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ВСЕ ОНИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ БОЛЯМИ И ОГРАНИЧЕНИЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ

«ГОЛОВНАЯ БОЛЬ» в ногах

Ревматизм может поражать суставы, кости, сухожилия, связки и мышцы. Симптомы недугов варьируются от тянущей, ноющей боли в одном или нескольких суставах до их значительной деформации, когда резко ограничивается подвижность. При наиболее тяжелой форме rheuma, ревматоидном артрите, суставы непоправимо разрушаются. Ревматизм суставов не является старческим заболеванием, чаще всего он возникает в возрасте от 30 до 50 лет. причем у женщин в 3 раза чаще, чем у мужчин.



PHARMAGARANT

Заболевание начинает развиваться медленно; часто по утрам беспокоит временная неподвижность суставов. Затем, с течением болезни, наблюдаются боли в суставах и опухоли. Главная цель лечения заключается в том, чтобы сохранить подвижность суставов и уменьшить боли. На сегодняшний день для этого существует много высокоэффективных лекарственных препаратов, но лечение должно быть комплексным, а при ревматоидном артрите – с обязательным включением противоревматической базисной терапии, которая способна изменить нарушенную реакцию иммунной системы.

Традиционно при всех ревматических заболеваниях как вспомогательное средство применяют эфир никотиновой кислоты. Пропилникотинат – основное действующее вещество в креме Аналгос – является особым липофильным эфиром никотиновой кислоты, который легко проникает во внешние слои кожи, где в процессе гидролизации образует никотиновую кислоту и пропиловый спирт. Никотиновая кислота расширяет капилляры, усиливая таким образом циркуляцию крови, то есть оказывает локальное гиперемизирующее действие и, как следствие, локальное повышение температуры. Крем Аналгос благодаря содержанию специальных компонентов производит тройной эффект:

- болеутоляющий;
- глубокое действие на пораженные ткани, стимулируя кровообращение;
- расслабляющий, релаксирующий эффект на мышцы.

Этот тройной эффект способствует заметному ослаблению симптомов (воспаления, опухоли, боли). Болеутоляющий эффект наблюдается как при острых временных болях, так и при хронических болях опорно-двигательного аппарата.

Области применения: для местной гиперемизации; подострый артрит (боли в суставах); дегенеративные заболевания суставов ревматического происхождения (артроз коленного, тазобедренного суставов и пр.); миалгии (мышечные боли); невралгии; заболевания опорно-двигательного аппарата, которые не могут быть подвержены быстрому оперативному лечению.

Как использовать? Крем наносится ежедневно, по 2-3 раза на соответствующие участки кожи. Для оказания благоприятного действия на опухоли и воспаления рекомендуется втирать препарат интенсивными массажными движениями. Таким образом стимулируется кровообращение и выводятся продукты обмена, вызывающие боль. Обработанную область следует оставлять открытой, так как при недостатке кислорода возможно раздражение кожи.

Не забудьте! После каждого применения тщательно вымыть руки с мылом в теплой воде. Соблюдайте осторожность! Не допускайте попадания крема на слизистые оболочки (глаза, нос, рот) и гениталии. Иначе не избежать неприятного жжения и покраснения. Хотя данные проявления, как правило, временные и безвредные, нужно тщательно промыть этот участок теплой водой; при большом количестве крема удалите его чистой салфеткой; при раздраженном состоянии кожи или слизистых оболочек рекомендуется удалить крем при помощи различных масел (для глаз использовать вазелин).

Примите к сведению: действие крема в ходе длительного применения может незначительно ослабевать. Однако после многодневной паузы препарат снова дает первоначальный эффект.

Не используйте крем Аналгос:

- если установлена повышенная чувствительность на алкил-2-гидро-ксибензоаты (так называемые парабены) или на один из других ингредиентов препарата (никотиновая кислота, бензоловые спирты, шерстяной воск);
- при острых и/или неявных заболеваниях кожи (экземы, псориаз), на участках с поврежденной кожей и открытыми ранами, при острых воспалениях суставов. При тяжелых лихорадочных и контагиозных заболеваниях применение препарата должно быть согласовано с врачом;
- при лечении маленьких и грудных детей.

Есть ли побочные действия? При строгом следовании инструкции их, как правило, не наблюдается. Легкое жжение и покраснение кожи говорит о том, что крем оказывает должное действие. Возможны проявления индивидуальной непереносимости (зуд, контактная экзема, редкие пустулезные изменения кожи или отеки). В этом случае терапия должна быть прекращена. При применении препарата на обширных участках тела могут наблюдаться головные боли, снижение кровяного давления и (очень редко) симптомы шока с одышкой.

Одновременное применение крема Аналгос (особенно на обширных областях тела) с другими гиперемизирующими средствами или методами физической тепловой терапии может привести к непомерному раздражению кожи, снижению кровяного давления.

Испытанный спектр действия Аналгоса, который стимулирует кровообращение и поддерживает тонус мышц, хорошо подходит для эффективной и недорогой локальной противоревматической терапии. При этом вы сами может устанавливать степень раздражения кожи для облегчения своего состояния, индивидуально подбирая нужное количество крема.

Лекарственное средство.
Перед применением
внимательно читайте инструкцию,
проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ N 2310/96/02/07
от 31.05.2007 г.

Инналяция изнутри

Эфирные масла в течение многих лет успешно применяются для лечения инфекций верхних дыхательных путей. Геломиртол форте является эфирным маслом и относится к группе отхаркивающих средств секретолитического и секретомоторного действия.

В качестве активного вещества Геломиртол форте содержит природное вещество миртол стандартизированный. Формой применения Геломиртола форте является растворимая в тонкой кишке желатиновая капсула. Благодаря пленочному покрытию капсулы, устойчивому к воздействию желудочного сока, последняя растворяется, проходя желудок, лишь в тонкой кишке. Как было доказано, после приема через рот препарат резорбируется в тонкой кишке и через кровь попадает в трахеобронхиальную систему. Там он частично выделяется через респираторный эпителий и альвеолы. При выделении через легкие происходит приятно ощущаемая дезодорация выдыхаемого воздуха, которую пациент отчетливо воспринимает и характеризует ее как приятную.

Геломиртол форте способствует оттоку вязкого секрета. Он улучшает дренаж придаточных пазух носа и быстрое выздоровление при хроническом синусите.

Геломиртол форте применяется как при острых и хронических бронхитах, так и при острых и хронических синуситах.

При дозировке следует придерживаться следующих рекомендаций:

- при острых воспалительных заболеваниях – 3-4 раза в день по 1 капсуле;
- детям до 10 лет – 2 раза в день по 1 капсуле;
- при хронической картине заболевания – 2 раза в день по 1 капсуле.

Данную дозировку мы рекомендуем также при длительном лечении.

Геломиртол форте следует принимать за полчаса до еды с обильным количеством холодной жидкости. После приема нельзя пить теплые напитки. Это означает, что при предписанном приеме с холодной жидкостью за полчаса до приема пищи капсулы, не растворяясь в желудке, транспортируются в тонкую кишку.

Геломиртол форте не имеет никакого вкуса. Это воспринимается особенно благоприятно в тех случаях, когда при хронических заболеваниях Геломиртол форте должен применяться в течение длительного времени.

Геломиртол форте могут принимать диабетики, так как он не содержит углеводов.

Даже при длительном применении он не вызывает развития толерантности, хорошо переносится и пригоден для детей.

Геломиртол форте предлагается в упаковке 20 капсул.

Капсулы Геломиртол форте имеют срок хранения 3 года

Лекарственное средство.
Перед применением
внимательно читайте инструкцию,
проконсультируйтесь с врачом.
Рег. уд. МЗ РБ №7982/06
от 27.11.2006

ГелоМиртол®
Натуральный растительный препарат
Pohl Boskamp
Действующее вещество миртол стандартизированный
Эффективное натуральное отхаркивающее средство
Избавляет от застоя мокроты в бронхах
Сокращает обострения при хроническом бронхите
Уменьшает головные боли при синуситах, способствует очищению придаточных пазух от секрета
Снижает необходимость применения антибиотиков при бронхитах и синуситах
Эффективен и применим с другими препаратами
Борется с инфекцией
Легко проглатывается
Препарат всасывается в кишечнике, а выделяется через легкие. За счет этого создается эффект ингаляции изнутри.
ИНГАЛЯЦИЯ ИЗНУТРИ
PharmaGarant, Германия; Эксклюзивный экспортер: Тел. (017)224-21-98; e-mail:pharmagarant_minsk@telecom.by
PharmaGarant

Оказывается!

Ишемическая болезнь сердца боится оптимистов

У людей с позитивным взглядом на мир вероятность развития ишемической болезни сердца ниже, чем у лиц, подверженных унынию и стрессам, сообщает cardiosite.ru. Таковы результаты исследования, проведенного учеными из Harvard School of Public Health, штат Массачусетс, США.

На здоровье сердца, по мнению врачей, прежде всего, влияют такие показатели, как ощущение себя полным энергии и благополучным, а также способность к эффективному эмоциональному саморегулированию. Исследователи объединили эти критерии под общим названием – эмоциональная жизнеспособность. Традиционно такое состояние считается индикатором полноценного психического здоровья.

Объектами исследования стали 6265 лиц в возрасте от 25 до 74 лет без ИБС, которые по результатам заполнения специального опросника были разделены на три группы: с низким, средним и высоким уровнем жизнеспособности. В течение периода наблюдения средней продолжительностью 15 лет у 1141 пациента развилась ИБС.

После коррекции данных в зависимости от возраста, пола, а также иных факторов риска оказалось, что группа с высоким уровнем жизнеспособности имела самые низкие показатели по развитию ИБС. Напротив, пациенты из группы с низким уровнем оказались более подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний.



ДАТЧИК БИОЭЛЕТРОХИМИЧЕСКИЙ «ГЛЮКОСЕН» (ТЕСТ-ПОЛОСКА)

Датчик предназначен для применения в качестве измерительного преобразователя к приборам «Глюкометр ГМ-1», «Глюкометр ГМ-2» и используется для проведения в бытовых условиях и клинической практике экспресс-анализа содержания глюкозы в крови человека. Выпускается в упаковках по 30 шт.

БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ИМЕЮЩИМ ЛЬГОТЫ, ОТПУСКАЕТСЯ 30 ТЕСТ-ПОЛОСОК В МЕСЯЦ БЕСПЛАТНО

УП «Минский НИИ радиоматериалов»
Республика Беларусь,
220024, г. Минск, ул. Кижеватова, 86
тел.(375-17)278-32-04 факс(375-17)278-37-05
E-mail: irma @ irma.of.by

ГЛЮКОМЕТР ГМ-2

Предназначен для проведения в бытовых условиях и клинической практике экспресс-анализа крови человека на содержание глюкозы совместно с датчиком «ГЛЮКОСЕН»

РПУП «Завод «ИЗМЕРИТЕЛЬ»
Республика Беларусь, 211440,
Витебская обл., г. Новополоцк, ул. Молодежная, 166
Реализуется в УП «Минский НИИ радиоматериалов»

КОНЦЕНТРАТОР КИСЛОРОДА МЕДИЦИНСКИЙ ККМ 23

Концентратор кислорода обеспечивает получение кислорода из окружающего воздуха и предназначен для длительной терапии при дыхательной недостаточности пациентов. Показаниями для кислородотерапии являются хронические обструктивные заболевания легких, бронхит, эмфизема легких, хроническое легочное сердце и др. Может быть использован в лечебных учреждениях здравоохранения в условиях кардиологии, терапии, пульмонологии, санаторно-курортном лечении, в кислородных барах, а также непосредственно на дому самим пациентом.

Выпускается серийно под заказ.

УП «Минский НИИ радиоматериалов», Республика Беларусь, 220024, г. Минск, ул. Кижеватова, 86
тел. (375-17)278-37-08, 278-32-04, факс (375-17)278-53-09, e-mail: irma @ irma.of.by

ЧЕМ ОПАСЕН ИНСУЛЬТ?

Это заболевание сопровождает человечество издавна, о перенесших инсульт говорили: его «хватил удар». Сегодня поменялось название, но суть осталась та же. Инсульт, как и прежде, наносит свой удар неожиданно, ломая судьбы молодых трудоспособных людей.

Инсульт – это заболевание головного мозга, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, питающего часть мозга, бывают кровоизлияния и в оболочки мозга. Таким образом, различают два вида инсульта: геморрагический, когда разрывается сосуд и происходит кровоизлияние, и ишемический – при закупорке сосуда. Чаще всего ему предшествуют: гипертоническая болезнь, мерцательная аритмия, пороки сердца, пароксизмальная тахикардия и, конечно же, атеросклероз.

Почему же инсульт так тяжел и страшны его последствия? Дело в том, что головной мозг составляет всего около двух процентов массы нашего тела, но при этом он – главный потребитель поглощаемого нами кислорода. Поступающий с кровью кислород расходуется мозгом мгновенно. Поэтому так важно состояние кровеносных сосудов, ответственных за доставку кислорода, прекращение поступления живительного газа всего на 7-8 минут приводит к гибели.

Причиной ишемического инсульта чаще всего становятся «отстреливающие» атеросклеротические бляшки из крупных сосудов шеи или тромбов с клапанов сердца, а также из мест сужения сосудов.

Инсульт геморрагический отличается от ишемического тем, что разрыв сосуда происходит, как правило, при высоком артериальном давлении, когда истонченная атеросклерозом стенка артерии рвется и излившаяся кровь образует гематому. Иногда геморрагический инсульт происходит при разрыве мешковидного образования стенки сосуда – аневризмы. К сожалению, аневризмы могут носить врожденный характер и никак не проявляться до разрыва! Такого страшного исхода чудом удалось избежать Шерон Стоун, которой вовремя диагностировали и прооперировали врожденную аневризму сосуда мозга. Такому инсульту чаще подвержены люди до 40 лет, у них внезапно возникает ощущение удара в голову, сильнейшая головная боль, могут появиться судороги вплоть до потери сознания.

Особого внимания заслуживают преходящие нарушения мозгового кровообращения. Проявляются они внезапно возникшей слабостью в руке или руке и ноге на одной стороне, часто сопровождаются расстройствами речи – «каша во рту», иногда развивается слепота на половине поля зрения или полная. Эти явления исчезают через несколько минут или реже – часов, но в течение суток могут повторяться не единожды. Преходящее нарушение мозгового кровообращения – это не свершившийся инсульт, который рано или поздно непременно произойдет. Поэтому необходимо вовремя распознать этот сигнал, чтобы устранить его причины.

Что можно предпринять, чтобы избежать удара коварного врага?

Прежде всего – контроль артериального давления! Огромное количество гипертоников об этом даже не догадываются. Обязательно измеряйте артериальное давление. Каждой семье не помешает иметь тонометр, ведь есть же у вас дома градусник! Следите за уровнем холестерина в крови, исключайте из рациона жирную пищу, именно жиры повинны в образовании атеросклеротических бляшек. Важный момент – вязкость крови, она должна быть всегда нормальной, чтобы мозг не страдал от нехватки кислорода.

Не ленитесь, современным горожанам просто необходимы регулярные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе! По возможности постарайтесь отказаться от курения – никотин приводит к спазму сосудов. Принимайте витамины, особенно полезны для сосудистой стенки витамин С и РР – никотиновая кислота. Конечно, весь комплекс профилактических мер выполнить непросто, каждый выбирает сам, что он может сделать, чтобы предотвратить коварный удар.

Внимание!

1. Держите под контролем артериальное давление.
2. Сделайте ЭКГ для исключения мерцания предсердий.
3. Если вы курите, прекратите, курение удваивает риск инсульта.
4. Употребляйте алкоголь умеренно.
5. Контролируйте уровень холестерина в крови.
6. Если у вас диабет, строго следуйте рекомендациям диабетолога.
7. Используйте физические упражнения для повышения активности в обычной жизни.
8. Рекомендуется диета с низким содержанием соли (соль с пониженным содержанием натрия) и жира.
9. Обратитесь к врачу, если у вас есть проблемы с кровообращением.

Что бы такое съесть, что бы похудеть?

Четыре продукта, сжигающие калории

Есть, оказывается, такая еда, которая не только не прибавит нам ни грамма, но еще и поможет сбросить то, что уже было набрано. Добавьте эти продукты в свой рацион и наблюдайте, как ваш вес тает.



Грейпфрут

В качестве борца с лишним весом этому фрукту просто нет равных. Недавние исследования в клинике Scripps в Калифорнии, показали, что так называемая грейпфрутовая диета помогает людям реально бороться с жировыми отложениями.

Суть данной методики – половинка грейпфрута перед каждым приемом пищи.. Кроме этого, в грейпфруте содержаться элементы, которые борются с раковыми клетками. Этой диеты придерживается Софи Лорен, а она может похвастаться шикарной фигурой, даже в своем не юном возрасте. А если вы переели за ужином, попробуйте съесть грейпфрут после.

Тяжесть в желудке пройдет тут же. К тому же, в половинке фрукт всего 39 калорий. Если хотите добиться лучших результатов, то после грейпфрута не стоит съедать больше 800 калорий. Говорят, именно такое количество способны сжечь ферменты этого чудесного и вкусного фрукта.

Тыква

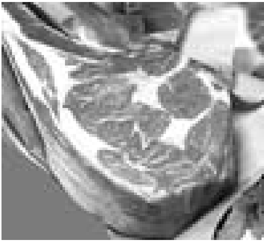
Этот овощ уже давно ассоциируется с Хэллоуином, но мало кто знает, что это еще и прекрасный продукт для худеющих. В тыкве всего 40 калорий, ее структура волокнистая – что очень полезно.



Множество исследований доказывают, что волокнистые продукты полезны не только для здоровья, но и для похудения. Кроме того, тыква готовиться очень быстро. Можно приготовить ее с корицей, мускатным орехом и миндалем. Очень вкусно, полезно и низкокалорийно.

Говядина

Прошли те времена, когда считалось, что мясо наносит вред стройной фигуре. Нежирное мясо, такое, как хорошая говядина – самое лучшее средство похудеть. Во-первых – этот продукт богат белками, которые необходимы нам для здоровья.



Во-вторых – белок переваривается гораздо быстрее, чем углеводы. К тому же, куском мяса вполне можно наесться и не чувствовать голода. Ведь именно дикое чувство голода и заставляет многих изменить диете с какой-нибудь булочкой. Белок стимулирует метаболизм, оставляет чувство сытости достаточно долго.

Зеленый чай

Этот напиток – просто дар богов. Он – богат антиоксидантами и прекрасно действует на организм. Кроме того – идеальный вариант для здорового похудения. Чай усиливает обмен веществ, ускоряет пищеварение, помогает сжигать жиры и вследствие чего благотворно влияет на решение проблем с фигурой.

Некоторые исследования утверждают, что пять чашек в день волшебным образом помогут вам избавиться от последствий переедания. Как бонус – он так же поможет вам справиться со стрессом.



Век тощих моделей ушел в прошлое, организаторы недели моды в Испании, как и обещали, запретили выходить на подиум девушкам с недостатком массы тела. Их примеру следуют почти все модные показы. Но ожирение – это тоже не вариант. Если следовать нашим рекомендациям – вы легко войдете в норму и укрепите здоровье.

Наше тело построено из мельчайших обновляющихся кирпичиков, которые постоянно поддерживают и охраняют вашу жизнь. Без них не может существовать ни одно живое существо: ни человек, ни животное, ни растение, ибо без этих кирпичиков жизнь невозможна.

Материальный фундамент жизни

Об этих малюсеньких кирпичиках, называемых ферментами, или энзимами, большинство людей знает только понаслышке. Эту странную ситуацию трудно понять, ибо современной науке известно об энзимах много. На самом ли деле эти незаметные ускорители всех биологических процессов так важны, что их можно назвать источниками жизни? Да, это так. Главными «деталями» живых систем являются белки или протеины. Белками они были названы потому, что составляют основную часть яичного белка. Белки представляют собой цепочки аминокислот. На безжизненной Земле эти органические молекулы, вероятно, возникали из неживой материи под действием молний и ультрафиолетового излучения. Тем не менее, их соединение, расстановка, систематическое повторение обширных цепочек аминокислот, которые являются необходимым условием уникальной структуры белков, происходят в организме благодаря энзимам. При этом и сами энзимы по своей химической природе – это не что иное, как белки.

Сегодня мы уже способны частично производить некоторые энзимы искусственным путем. Первые успехи были, например, достигнуты при изучении и копировании процесса фотосинтеза. В настоящее время можно с помощью генной инженерии воздействовать на бактерии таким образом, чтобы они производили энзимы, необходимые для возникновения примитивных форм жизни. Хотя ученые еще очень далеки от того, чтобы вдохнуть настоящую жизнь в робота или изготовить в биохимической лаборатории чудовище Франкенштейна или королеву красоты по нашему выбору. Пока что в наших руках имеется всего несколько простейших энзимов, благодаря которым могут существовать лишь самые примитивные клеточные «проформы». Сложные живые организмы появляются и размножаются лишь в результате постепенного развития, обусловленного взаимодействием множества цепочек реакций разнообразнейших типов энзимов. И только в самом конце этого процесса появляется «венец творения» – Человек. А значит, и вы, уважаемый читатель.

На пути к исцелению организма наука, изучающая энзимы, продвинулась уже достаточно далеко. Наши знания о взаимодействиях в энзимных системах с каждым днем углубляются и расширяются, а с ними и наши возможности укреплять и охранять здоровье человека.

Уже сейчас созданы теоретические основы системной энзимотерапии (СЭТ) – лечебного и профилактического использования энзимных смесей. Данный метод находит все большее применение в мире. Не исключение и наша страна. В Беларуси уже около 10 лет зарегистрирован лекарственный препарат Вобэнзим, включающий в себя сбалансированную смесь энзимов растительного и животного происхождения.

Эффективность Вобэнзима определяется природным происхождением энзимов, дополняющих недостаток активности собственных энзимов организма, и системностью воздействия, что предполагает применение препарата при различных заболеваниях.

Энзимы не призваны заменить обычные лекарства, всегда будет необходимость в неотложных препаратах, даже если это связано с риском развития побочных эффектов.

Одно из многочисленных свойств Вобэнзима – способность улучшать действие других лекарств и уменьшать их побочные эффекты. Например, увеличивать эффективность антибиотиков и при этом снижать их негативное воздействие на печень, почки, иммунитет, микрофлору кишечника. Физиологичность действия энзимов состоит в том, что корректно вмешиваясь в тонкие биохимические механизмы, они могут устранить дисбаланс в организме – основную причину самых разных заболеваний.

Для профилактики Вобэнзим рекомендуется принимать по 3 драже 3 раза в день в течение 3-4 недель, проводя 3-4 курса в год. Вобэнзим способен повысить сопротивляемость организма к нагрузкам и стрессам, активизировать иммунную систему, позволяет ускорить выздоровление, продлевая, таким образом, активные годы жизни.

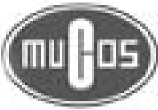
Рег. уд. МЗ РБ №3767/99/04 от 24.06.2004г.
Перед применением препарата внимательно читайте инструкцию и проконсультируйтесь с врачом.

Системная энзимотерапия





- *Противовоспалительное*
- *Противоотечное*
- *Иммуномодулирующее*
- *Повышение эффективности антибиотиков*



Mukos Pharma, Германия

Наши партнеры в РБ:
"Доминантафарм" тел.: 211 50 21
"Искамед" тел.: 207 25 06
"Комфарм" тел.: 288 33 70
"Унифарм" тел.: 284 45 44
"Интрефармакс" тел.: 207 00 90

Ужин-друг

Садиться за стол вечером следует часа за четыре до сна и съедать не больше 20% дневных калорий (суточная потребность взрослого человека в зависимости от возраста, пола, образа жизни и прочих факторов – от 2500 до 4500 тысяч калорий). На тарелке – нежирное и малокалорийное, в стакане – несладкое и бескофеиновое.

Для вечернего приема пищи подходят те продукты, которые к моменту засыпания успевают «эмигрировать» из желудка в кишечник.

Меньше всего – на 1-2 часа – задерживаются в желудке кисломолочные продукты, натуральные йогурты, некрепкие бульоны, яйца всмятку, омлеты и несладкие фрукты (если последние съедены на голодный желудок).

Чуть дольше – от 2 до 4 часов – остаются в желудке рыба, постное нежареное мясо, рис, отварной картофель, сладкие фрукты, овощи (за исключением бобовых) и салаты.

И совсем долго – более 4 часов – ожидают «транзита» жирное и жареное мясо, жирная рыба (например, сельдь или скумбрия), бобы, а также всевозможные сочетания белковых (мясо, рыба, творог) и крахмалистых (хлеб, макароны, каши, картофель) продуктов.

Также стоит учитывать, что вечером хуже усваиваются жиры и животный белок, поэтому предпочтение за ужином лучше отдавать растительным белкам и «правильным» углеводам с низким гипогликемическим индексом.



Для полезного ужина сгодятся: кисломолочные продукты, зеленые овощи, отварная или запеченная рыба (мясо) либо, вместо всего этого, фруктовое изобилие. Правда, жизнь вносит свои коррективы в построения диетологов. Во-первых, не всегда удается избежать гастрономических соблазнов в вечернее время. Во-вторых, для многих ужин – это единственная возможность полноценно поесть за весь день. И, наконец, от еды нужно получать удовольствие, а дифирамбы вечернему кефиру или вареной брокколи редко оказываются искренними.

Гораздо сложнее приготовить полезный ужин для тех, у кого на вечер приходится основной прием пищи. Примирить свои желания, возможности организма и ритм жизни вполне реально, ведь полезный ужин это не обязательно низкокалорийные травки. К примеру, легкий в приготовлении и не обременительный для желудка омлет с сыром – ценный источник кальция и легко усваиваемых белков. Омлет с морепродуктами и помидорами доставляет в организм йод, фолиевую кислоту и другие ценные микроэлементы, а омлет со свежей зеленью – просто кладезь витаминов.

Если же желудок или домочадцы восстают против омлета и требуют мяса к ужину, их можно умилостивить блюдами из постного мяса (курицы, кролика, индейки).

ПРЕДЛАГАЕМ!

Салат «Птичка»

Потребуется: отварная курица или индейка, свежий огурец, яйца, листья салата и немного тертого яблока.

Птица нарезается полосками, все остальное, в зависимости от личных предпочтений, мелкими кубиками или крупными кусками. Заправка – бальзамический уксус с оливковым маслом.

Оказывается!

Омега-3 жирные кислоты улучшают настроение



Чаще ешьте рыбу, и вы не только укрепите свое сердце и сосуды, но и станете веселее. Ученые из Питсбургского университета (США) обнаружили, что омега-3 жирные кислоты, которыми богаты жирные сорта рыбы, положительно влияют на участки мозга, связанные с эмоциями.

Уже было известно, что люди, имеющие низкий уровень омега-3 жирных кислот в крови, более подвержены негативным мыслям, тогда как те, у кого в крови содержится больше этого вещества, приятнее в общении и чаще находятся в хорошем настроении.

В последнем исследовании Sarah M. Conklin и ее коллеги решили выяснить, связан ли объем серого вещества в участках мозга, регулирующих настроение с потреблением омега-3.

В эксперименте участвовали 55 добровольцев. Их опросили относительно количества потребляемых жирных кислот и провели функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ), чтобы выяснить объем серого вещества.

Предположения ученых подтвердились: чем больше омега-3 жирных кислот употребляет человек, тем лучше у него развиты участки мозга, связанные с эмоциями. Эти данные наводят на мысль, что омега-3 улучшают состояние участков мозга, регулирующих эмоции. Известно, что у людей с аффективными расстройствами (депрессией) в этих же участках мозга уменьшен объем серого вещества. Ученым предстоит выяснить, действительно ли употребление рыбы может привести к перестройке мозга.

Ученые развенчали миф о вреде соли: опаснее полуфабрикаты, консервированные супы и нарезка



Издавна некоторые диетологи пугают нас утверждением, что «соль – это белая смерть». Однако новые данные, полученные группой американских и английских медиков, свидетельствуют о том, что не только высокое, но и низкое содержание этой приправы в пище может быть опасным для здоровья. Недавно были обнародованы результаты исследования, проводившегося в течение 17 лет, касательно влияния рациона питания человека на состояние его здоровья. В этом грандиозном эксперименте приняли участие 11 тысяч человек.

Вопреки распространенному утверждению о том, что повышенное потребление соли может вызвать сердечный приступ или инсульт, медики неожиданно пришли к противоречащему всем предыдущим данным заключению. Проанализировав собранную информацию, группа ученых обнаружила, что повышенное потребление хлорида натрия снижает риск смерти от сердечно-сосудистых и некоторых иных заболеваний.

Впрочем, специалисты предпочли воздержаться от каких-либо сенсационных заявлений, так как воздействие соли в сочетании с другими продуктами питания на человеческий организм может быть настолько сложным, что рассмотреть в отдельности влияние «белой смерти» на него никогда не удастся. Ученые отмечают, что недостаток соли в том, что она, так же как и сахар, перевозбуждает вкусовые рецепторы языка, вызывая ложное чувство голода.

Нашему организму требуется не больше чайной ложки соли в день, но переживать за лишний проглоченный грамм не стоит. Куда опаснее продукты с высоким содержанием натрия: быстрозамороженные полуфабрикаты, консервированные супы, гамбургеры, нарезка.

О пользе грецких орехов

Орехи – это богатый источник витаминов и минералов, а также белка.

Именно грецкие орехи содержат витамины группы А, Е, В, Р, С, минеральные вещества (калий, натрий, фосфор, железо, магний, кальций, йод). Грецкие орехи состоят на 60% из жиров, однако большей частью это жиры ненасыщенные, которые практически не содержат холестерина. Кроме того, грецкий орех – это прекрасный источник белка, который вполне может заменять животные белки.

Грецкие орехи – очень калорийные. Так зрелые орехи примерно в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. В 100 г грецкого ореха содержится примерно 650 ккал (больше чем в плитке шоколада!). По сей причине не рекомендуется съедать в день более 2-3 ядер ореха.

Грецкий орех активно применяется в приготовлении различных фруктовых и овощных салатов, в десертах, используются данные орехи и в начинках к выпечке, зеленые орехи можно даже мариновать и подавать к копченому мясу.

Грецкий орех содержит целый комплекс биологически активных веществ, который оказывает положительное воздействие на сосуды головного мозга. Считается, что данные орехи способны снять сильное нервное напряжение. Рекомендуется употреблять в пищу грецкие орехи и людям, которые заняты умственным трудом либо трудом физическим. Считается также, что грецкий орех укрепляет сердце, печень, мозг.

Благодаря содержанию йода, грецкий орех рекомендуется при лечении заболеваний щитовидной железы. Из перегородок грецкого ореха готовится специальный отвар, который также применяется при лечении щитовидной железы.

Врачи утверждают, что грецкий орех обладает еще сильными бактерицидными, ранозаживляющими свойствами.

Благодаря содержанию железа и кобальта грецкий орех используется при лечении малокровия.

Благодаря тому, что грецкий орех состоит на 60% из ненасыщенных жиров и содержит такие минеральные вещества как магний, калий, он рекомендуется для людей, страдающих различными сердечными заболеваниями, а также при гипертонии.

Грецкий орех также способствует нормализации деятельности кишечника.

У Вас все болит? Вы истощены? У Вас нет сил? У Вас стресс?

Время попробовать Нуга Бест!

Южно-корейская компания Nuga Medical Co., Ltd. и ОДО «Собрат» вышли на белорусский рынок в области восстановительной медицины. Представленное ими оборудование – кровать-массажер Нуга Бест NM-5000 – сочетает в себе различные методы оздоровления, лечения, реабилитации, массажа, в том числе давящего; воздействие длинноволновым инфракрасным излучением, низкочастотной миостимуляции. Сочетание в одном изделии различных факторов воздействия на организм, позволяет проводить мероприятия эффективной профилактики и оздоровления по широкому спектру заболеваний:

- опорно-двигательного аппарата (заболевания позвоночника);
- трофических расстройств нейрогенного и сосудистого происхождения;
- периферической нервной системы (остеохондроз);
- ситуационных стрессовых ситуаций (нервного переутомления);
- синдром хронической усталости и физического переутомления;
- снижение общей резистентности организма с нарушением адаптационной способности к факторам внешнего воздействия, метеочувствительность;
- контроль веса тела и избирательное воздействие на жировые отложения;
- коррекция осанки в подростковом и юношеском возрасте.

Многофункциональная кровать-массажер «Нуга Бест» – это настоящий домашний салон красоты и здоровья. Для обладания совершенным и здоровым телом необходимо заниматься им регулярно. Нуга Бест создана специально для использования в домашних условиях. Вы можете заниматься профилактикой, оздоровлением организма, достигать релаксирования, получая удовольствие от процедуры. В оборудовании воплощены лучшие традиции и принципы восточной медицины.

ФУНКЦИИ НУГА БЕСТ

- **Вытяжение позвоночника**

Оздоровительная технология с использованием Нуга Бест NM-5000 является одним из самых доступных и эффективных воздействий на позвоночник. Система нефритовых ролов, двигаясь вдоль спины, осуществляет последовательное вытяжение всех отделов позвоночника, как продольное, так и «по дуге», напоминающее сгибание-разгибание. Одновременное глубокое прогревание инфракрасным длинноволновым теплом нефрита, позволяет снять мышечный спазм и способствует эффективному восстановлению правильного положения смещенных дисков. Одним из очень ценных моментов в такой технологии является улучшение питания межпозвоночных дисков и улучшение кровообращения в зоне воздействия, в том числе и при межпозвонковых грыжах.

- **Глубокое прогревание**

Прогревание зоны воздействия обеспечивается нефритовыми роликами, перемещающимися совместно с нагревателем. Температура нагрева от 40 до 70°C может подбираться индивидуально. Способствует расслаблению мышц, усилению обменных процессов, улучшению трофики, стимулированию восстановительных процессов не только в прилегающих тканях, но и во внутренних органах по принципу воздействия на рефлексогенные зоны.

- **Живительный массаж**

Мягкий и щадящий массаж осуществляется за счет движения и пошагового воздействия нефритовых роликов при этом благоприятное воздействие оказывается как на непосредственную область воздействия, так и на состояние внутренних органов. Восстанавливает мышечный тонус, стимулирует кровообращение.

- **Магнитотерапия**

Именно турмалин является основным действующим началом в турманиевой керамике. При его нагревании создается постоянное магнитное поле, а множество округлых дисков, составляющих подушку (коврик) оказывает точечный массаж биологически активных точек. Это самое безвредное воздействие, способное восстанавливать здоровье, улучшая обменные процессы, восстанавливая иммунитет, просто заряжая вас энергией и силой.



- **Тепло длинноволновых инфракрасных лучей.**

Их источником является пятишариковый проектор. Особенности этих лучей: они проходят через воздух, практически не нагревая его, проникают не только под кожу человека, но и глубоко в ткани, запуская внутри клеток жизненно важные реакции. Это явление называется «резонансным поглощением» и касается всех типов клеток организма и крови в том числе. Достоинством проектора является возможность воздействия на любые части тела в сочетании с массажем и воздействием на биологически активные точки.

- **Коррекция фигуры.**

Наличие низкочастотного пояса делает кровать-массажер Нуга Бест NM-5000 привлекательным для тех, кто хочет улучшить свою фигуру, укрепить мышцы, убрать лишние жировые отложения, придав телу юношеские контуры. Низкочастотный пояс позволяет улучшить работу желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей, укрепить мышцы дна малого таза, свода стопы.

В оборудовании Нуга Бест мы видим прекрасное сочетание высокого качества, широких возможностей и оптимальной цены. Это открывает очень хорошие перспективы. Данное устройство имеет все необходимые документы- сертификаты, методики по применению оборудования. Это делает его весьма привлекательным для включения как в формуляры физиотерапевтической аппаратуры, так и для комплектования различных физиотерапевтических подразделений поликлинического, клинического, санаторно-курортного плана и для домашнего использования.

В целях наиболее эффективного и полного использования всех возможностей, заложенных в кровати – массажере, целесообразно изучить инструкцию и проконсультироваться с лечащим врачом.

Здоровье – это, пожалуй, единственное, что принадлежит только нам, и то, что зависит только от нас.

Опробовать кровать-массажер в действии можно БЕСПЛАТНО в демонстрационном зале ОДО «Собрат» по адресу: г. Минск, ул. Притыцкого, 62-106.
Время работы: понедельник-пятница с 9:00 до 21:00; суббота, воскресенье – выходной.

Информацию по приобретению можно узнать по телефонам:
8(017)253-76-90,
8(029)572-83-58,
8(029)379-41-09.
www.nugabest.by
info@nugabest.by

Рег. уд. МЗ РБ № ИМ-7.5245
Мт-7 2750-0410 МЗ РБ до 26.11.2009
Лицензия № М-4269 МЗ РБ
от 26.07.2006г. до 26.07.2011г.
УНН 100076010

Оказалось, что, принимая горизонтальное положение, человек становится умнее. Это выяснил австралийский нейрофизиолог.

Ученые советуют: думайте лежа



«Горизонтальное положение действительно влияет на работоспособность мозга, - утверждает доктор Даррен Липницкий из Школы физиологии Австралийского национального университета. – Мои опыты показали: лежа, люди гораздо легче справляются даже с самыми сложными задачами».

По просьбе физиолога 20 добровольцев разгадывали анаграммы - составляли слова из пяти перепутанных букв. И при этом сначала они делали это, стоя, а потом – лежа. И оказалось, что, развалившись на диване, люди находили решения гораздо быстрее. Причем они, как правило, появлялись в мозгу внезапно.

Нейрофизиологи выяснили, что когда человек размышляет, заняв горизонтальное положение, то в его кровь попадает большое количество норадреналина. Этот гормон вырабатывают надпочечники. Он работает как нейромедиатор центральной нервной системы, повышая познавательную способность и внимание. Однако ученый не исключает и влияния комфорта: лежащий человек спокоен, следовательно, у него больше сил для того, чтобы сосредоточиться на решении конкретной задачи.

Именно поэтому психоаналитики обычно советуют своим пациентам прилечь на кушетку, прежде чем вести целебную беседу.

Деловые вопросы тоже, как выяснилось, лучше утрясаются, если партнеры по бизнесу полулежат в креслах, а не стоят на фуршете с бокалом вина в руках. В первом случае, как показывает практика, продуктивность беседы увеличивается почти в 10 раз.

СТАРТовый капитал

Фитнес – популярное нынче слово, однако далеко не все понимают, что оно означает и «с чем его едят». О том, на что стоит обратить внимание, начиная заниматься фитнесом, нам рассказывает кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории по спортивной медицине Геннадий ЗАГОРОДНЫЙ.

С чем едят фитнес



Оздоровительной считается нагрузка, при которой частота пульса равняется примерно 120-140 ударам в минуту, и длительность которой – не меньше 40 минут. Занятия с частотой пульса 120 ударов в минуту направлены на поддержание физической формы, чем ближе к 140 ударам – тем более развивающий характер они носят.

Фитнес – это не отдельный новомодный вид спорта, а совокупность мероприятий, в основе которых лежат физические нагрузки, необходимые для поддержания хорошего функционального состояния организма. Это понятие имеет тот же смысл, какой вкладывался в советские времена в понятие «физическая оздоровительная культура», подразумевавшая под собой только физические нагрузки, способные укрепить состояние здоровья. Задачей фитнеса также является не достижение каких-то спортивных результатов, а поддержание человека в хорошей форме. Только он, как более широкое понятие, включает в себя не только физические нагрузки, но различные дыхательные техники, йоги, дието-терапевтические техники, изменение режима дня, коррекция образа жизни. В основе большинства физических упражнений, используемых в фитнесе, лежат аэробные нагрузки.

В связи с оздоровительной направленностью фитнеса, он имеет минимум противопоказаний, заниматься им можно в любом возрасте и практически в любом физическом состоянии. Главное, грамотно оценивать это состояние и подбирать соответствующие ему виды упражнений.

В большинстве фитнес-клубов имеются инструкторы, которые обязаны разъяснить новичку, для чего предназначено то или иное упражнение, какие группы мышц оно тренирует, каким образом правильно его выполнять. На платной основе в большинстве центров можно получить индивидуальную консультацию, подобрать программу занятий в зависимости от возраста, комплекции, состояния здоровья и поставленной цели.

Занимаясь фитнесом, начинающие физкультурники



совершают ряд довольно типичных ошибок. Рассмотрим самые распространенные из них и попробуем вместе избежать возможных проблем.

ИТАК, НЕ СТОИТ:

- **Сразу «брать быка за рога», игнорируя разминку**

Занятие должно состоять из разминки, основной части и заключительной – так называемой «заминки». Разминка должна быть достаточно длительной – не менее 10 минут – и состоять из упражнений общего характера, направленных на разогрев мышц, и упражнений на растяжку. В основной части следует помнить такое правило: «двадцать плюс двадцать – не равно сорок». То есть физкультурнику, особенно начинающему, полезней будет выполнить два различных упражнения, длящихся меньшее время, чем длительное время заниматься одним и тем же видом деятельности. В «заминку» входят упражнения на растяжку и упражнения с элементами встряхивания конечностей – чтобы мышцы при помощи вибромассажа могли расслабиться после занятия.

- **Самостоятельно увеличивать нагрузки**

Наиболее частая ошибка новичков – интенсификация нагрузок в первые 5-7 дней занятий. Нередко в первые пару дней человек чувствует, что может справиться с большей нагрузкой, чем дает ему тренер, и пытается сам увеличить количество упражнений или продолжительность занятий. Люди среднего возраста вспоминают те нагрузки, которые могли осилить в молодости и пытаются повторить былые «подвиги». Заниматься такой самодеятельностью нельзя ни в коем случае – это может привести к возникновению различных патологических состояний: нарушениям ритма сердцебиений, потерям сознания, нарушениям мозгового кровообращения. Не надо спешить, помните, что после 5-7 занятия организм только начинает перестраиваться для нового вида деятельности, а для того, чтобы произошли существенные изменения, потребуется гораздо больше времени.

- **Посещать занятия раз или два в неделю, а то и вовсе от случая к случаю**

Занятия должны быть регулярными и достаточно частыми. Кроме того, при этом требуется обязательная коррекция диеты. Для установления правильного соотношения между нагрузками и поступающей в организм пищей, рекомендуется следующий подход: в течение 7-10 дней человек за счет специальных нагрузок аэробного плана при частоте пульса 120-140 ударов в минуту, должен «сжигать» один свой суточный рацион. То есть для девушки весом 50 килограммов, съедающей в день полторы тысячи килокалорий, и для мужчины весом 100 килограммов, получающего три тысячи килокалорий, нагрузка будет разной и по времени, и по интенсивности.

- **Сочетать несочетаемое**

Физические нагрузки и вредные привычки не совместимы еще больше, чем гений и злодейство. «Спортсмены», выкуривающие сигарету или выпивающие бутылку пива сразу после тренировки, наносят по своему здоровью мощный удар. Если избавиться от вредной привычки сразу не удается, постарайтесь избегать курения хотя бы в течение полутора часов до и двух часов после нагрузки. Ни в коем случае не стоит заниматься фитнесом на следующий день после злоупотребления алкоголем. Состояние алкогольной абстиненции в сочетании с физическими нагрузками является предпосылкой для различных патологических состояний, и может вызвать, например, гипертонический криз. Если вы не удержались, и все же «злоупотребили», лучше занятие на следующий день пропустить. Особенно важно воздержаться от нагрузок в случае, если вы посещаете тренажерный зал или бассейн.

- **Не обращать внимания на свое состояние после занятий**

Человеку, занимающемуся фитнесом, необходим постоянный самоконтроль. Если после занятий вы сохраняете хороший аппетит, легко засыпаете и просыпаетесь, у вас спокойный и качественный сон, хорошее настроение и самочувствие – значит, нагрузки пошли на пользу. Любые ухудшения физического состояния после занятий: нарушения сна, вялость, «разбитость», недомогания, ощущение дискомфорта должны заставить вас насторожиться и подумать, не «перебарщиваете» ли вы с нагрузками.

- **Голодать**

Резко садиться на диету на фоне повышенных физических нагрузок нельзя. Снижать рацион, конечно, необходимо, но это нужно делать постепенно. В первую очередь, нужно отказаться от поздних приемов пищи, есть нужно за 3-4 часа до сна. Обязателен отказ от избыточного количества так называемых «коротких углеводов» – это простые углеводы, которые быстро всасываются, обладают минимальной пищевой ценностью и приносят максимум вреда. «Сникерсы» и подобные им шоколадные батончики, конфеты, глазированные сырки никаким образом не должны быть связаны с физической нагрузкой – это нездоровое питание.

Чем позже после занятия происходит прием пищи, тем эффективней будет идти процесс похудения. Рекомендуемое время воздержания от еды – 2 часа после занятия. Если это время выдержать трудно, можно обмануть голод яблоком или морковкой. Однако совсем отказываться от пищи или переходить на вегетарианскую диету не стоит – без белка организму, получающему физические нагрузки, придется тяжело. Просто пища должна быть легкой, например, такой, как белое куриное мясо или белая нежирная рыба.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Герпес. Его можно победить



РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

«Простуда на губах» – это сигнал о том, что организм поражен вирусной инфекцией. Но болезненный водянистый пузырек на губе – всего лишь «вершина айсберга». Простой герпес опасен тем, что может привести к развитию таких заболеваний, как офтальмогерпес, генитальный герпес, тяжелые герпетические менингоэнцефалиты.

Уже более 25 лет для лечения герпетических инфекций в клинической практике применяется ацикловир. К настоящему времени в мире более 50 млн. людей применяют различные формы этого лекарственного средства местно, орально, парентерально, короткими и длительными курсами для лечения и профилактики всего спектра заболеваний, вызываемых герпесом.



Большинство противогерпетических лекарственных препаратов в качестве активного компонента содержат ацикловир либо его химические производные (эфиры). Наш отечественный производитель – РУП «Белмедпрепараты» выпускает целый ряд высокоэффективных противогерпетических препаратов. «Золотой стандарт» противогерпетической терапии – Ацикловир – производится в виде таблеток для приема внутрь и в виде мази для наружного применения, а с недавнего времени – и в виде порошка для приготовления инфузий.

Но, как известно, все вирусы, и вирус герпеса в частности, обладают способностью видоизменяться и приобретать устойчивость к лекарствам. Поэтому ученые-фармацевты находятся в постоянном поиске новых эффективных лекарственных форм, обладающих устойчивыми соединениями. На счету белорусских фармацевтов два новых препарата для лечения герпетических инфекций. Мазь Бутаминофеновая – лекарственное средство для местной терапии герпервирусных инфекций, принципиально отличающееся механизмом действий от известных средств. Активное вещество препарата – бутаминофен, способно не только подавлять размножение вирусных частиц в организме. Помимо противовирусного, препарат оказывает противовоспалительное и обезболивающее действия.



Еще один препарат, разработанный специалистами научно-фармацевтического центра РУП «Белмедпрепарты» - Нуклеавир. Он не так давно появился на аптечных прилавках. В качестве активного вещества этот препарат содержит циклоцидин-монофосфат, который хорошо растворяется в воде и биологических средах, что увеличивает его биодоступность. Клинические испытания показали, что мазь эффективна в самых серьезных случаях. Препарат Нуклеавир выпускается в виде мази для наружного применения и, что очень важно, в виде глазной мази для лечения офтальмогерпеса.

Приятно, что среди большого разнообразия лекарств, предназначенных для лечения таких непростых болезней, есть очень качественные препараты.

Лекарственное средство.
Перед применением
проконсультируйтесь с врачом.

Рег. уд. МЗ РБ №06/09/941
от 30.10.2006
№04/10/1150 от 19.12.2003
№06/08/1290 от 02.09.2005
№04/10/702 от 27.05.2004

Наш партнер

ЖЖ ЖЕНСКИЙ ЖУРНАЛ быть собой

- Весна – время улыбок. Очаровательных, лучезарных. Именно по этой причине **«Женский журнал»** в первом весеннем номере поднимает тему эстетической стоматологии. В рубрике «Дежурный доктор» перед читателями выступает кандидат медицинских наук, доцент 3-й кафедры терапевтической стоматологии, руководитель группы ортодонтов Белорусского республиканского общественного объединения специалистов стоматологии Юлия Леонидовна Денисова.
- Почему наши дети обманывают, что с этим делать и делать ли что-то вообще? Как расшифровать замысловатые надписи на коробочках и баночках с детским питанием? Что купить малышу, чтобы покупка вызвала радость и принесла пользу? Ответы на эти вопросы – в детском блоке «Женского журнала».
- У каждого мужчины есть свои представления о женской соблазнительности. Каждый из них может четко перечислить по пунктам, как нужно выглядеть женщине, чтобы свести его с ума. И если женщина делает что-то не так, их постигает разочарование. Видимо, поэтому некоторые из них предпочитают не ограничиваться словами. А идут творить женский соблазн собственноручно. Специально к женскому празднику на страницах «Женского журнала» мужчины-производители женского белья делятся своими мыслями о том, каким оно должно быть.
- На страницах «Психологии» – продолжение полюбившейся читателям «Азбуки жизненных законов» Нелли Ксеневич, а еще – целый ряд совершенно новых рубрик. Здесь можно прочитать об искусстве быть собой, познать тайный смысл слов, встретиться с попутчиком в виртуальном поезде и познакомиться с самыми оригинальными способами улучшения настроения.

**Все это и многое другое –
в первом весеннем номере «Женского журнала».**

Клещ демодекс – существо маленькое, но вовсе не безобидное. Проживая на коже, он может доставить ее владельцу массу неприятностей. О вызываемом им заболевании под названием демодекоз рассказывает врач-косметолог Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии г. Минска Светлана БОБКОВА.

Клеща то я и не заметил

На коже каждого человека присутствует условно-патогенная флора, которая в нормальных условиях мирно сосуществует с нами, не причиняя здоровью никакого вреда. К этой флоре относится и клещ демодекс, который может присутствовать на коже здорового человека, абсолютно никак себя не проявляя. В случае возникновения каких-то патологий в организме – а чаще всего это могут быть какие-то внутренние заболевания – условно-патогенная флора активизируется и становится патогенной уже без всяких условностей. Разрастание колоний клещей вызывает множество болезненных проявлений, таких как зуд, покраснения, воспаления, гнойничковые проявления. Демодекс нередко сочетается с таким неприятным кожным заболеванием как розовые угри, хорошо «уживается» он и с обычными (вульгарными) угрями. Излюбленные места обитания клеща – веки, кожа лица, область надбровных дуг, лоб, носогубные складки, подбородок, наружный слуховой проход. Продукты жизнедеятельности клещей способствуют аллергизации организма, вызывают специфические поражения глаз – демодекозный блефарит и блефароконьюнктивит. Основным проявлением глазного демодекоза являются покраснение краев век, шелушение кожи век, выпадение ресниц, истончение ресниц, усталость глаз. В начальной стадии больные жалуются на постоянный, иногда нестерпимый зуд, особенно после сна. Днем беспокоит чувство рези, едкое липкое отделяемое, непреодолимое желание почесать, вытереть глаза. В ресницах появляются чешуйки, слизистое отделяемое скапливается по краю век, образуя желтоватые корочки.

Демодекоз в принципе излечим, однако борьба с ним очень непроста – лечение может занять от года до пяти лет. Больному назначают и внутренние, и наружные лекарственные препараты, специальные косметические и физиотерапевтические процедуры. Комплекс мер направлен и на снятие симптомов, и на избавление от самого возбудителя болезни.

При этом лечение производится довольно мягко, таким образом, чтобы уничтожить клеща, но не повредить остальную флору, необходимую для здоровья кожи. Необходимо также обязательно устранить причину возникновения заболевания, ведь демодекоз может возникать при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при заболевании эндокринной системы, гепатите, нарушении обмена веществ, у лиц с жирной пористой кожей, при себорее. Одновременно с лечением осуществляют дезинсекцию постельного и нательного белья, так как клещ может передаваться окружающим.

Человеку, больному демодекозом, стоит соблюдать осторожность в быту, чтобы не заразить близких. Такому пациенту необходимо всегда пользоваться только личным полотенцем, не спать на чужих подушках, не надевать одежду, принадлежащую другому человеку, быть осторожным в физических контактах.

Размеры клеща демодекса составляют 0,2-0,5мм, что делает его невидимым для глаза человека. Клещ обитает в глубине сальных и мейбомиевых желез, в волосяных фолликулах человека и млекопитающих.

Поскольку дети имеют свойство расти, обновлять им гардероб, в том числе, и обувь, приходится намного чаще, чем взрослым. Из-за того, что детскую обувь приходится менять часто, многие родители относятся к ее выбору недостаточно серьезно: мол, все равно через пару месяцев придется новую покупать. Они даже не представляют, насколько серьезно может повлиять на здоровье человека то, как его обували в раннем детстве.

О большом значении маленьких ботиночек



Если ребенок носит неправильно подобранную обувь, у него с достаточно большой вероятностью могут в дальнейшем развиться такие серьезные заболевания, как косолапость, плоскостопие. Но проблемами со стопой и некрасивой походкой дело не ограничивается: у малыша, который неправильно ходит, выворачивает ноги, меняется центр тяжести, суставы начинают развиваться неправильно, свод стопы опускается и перестает нести свою рессорную функцию, поэтому ударная нагрузка приходится на позвоночник. В результате возникают серьезные нарушения осанки, заболевания опорно-двигательного аппарата и даже сердечно-сосудистой системы.

Для того чтобы избежать подобных проблем, к выбору обуви следует подходить очень и очень тщательно с самого раннего этапа жизни.

1. Обувь для детей до 9-12 месяцев, у которых ноги еще «не готовы» к ходьбе.

Обувь для такого малыша должна быть изготовлена из легкого, «дышащего» материала – натуральной кожи или ткани, но никак не из синтетического материала или пластика. Подошвы обязательно должны быть мягкими и гибкими, позволяющими без труда прощупывать пальчики на стопах. Маленьким детям вполне подойдут свободные мягкие туфельки. Общее правило таково: чем легче и незаметнее обувь, тем лучше для ребенка. Высокие ботинки или сапожки, фиксирующие голень, для «ползунков» совершенно не годятся, так как мешают приобретению навыков самостоятельной ходьбы.

Несмотря на то, что малыш еще не ходит, очень важно определить правильный размер обуви: она не должна быть слишком плотной или, наоборот, болтаться на ноге.

2. Детям, которые уже начинают ходить, нельзя носить мягкую и мелкую обувь.

Пинеточки, тапочки и сандалики в этот период недопустимы. Малыш должен ходить в ботиночках с высоким жестким задником, с закрытым носком. Обувь должна твердо фиксировать голеностопный сустав. В этом случае она дает стопе ограничение, замкнутое пространство, которое способствует правильному формированию стопы, помогает избежать травм, ситуаций, когда ребенок может неправильно ставить ногу при ходьбе, сформировать правильную походку. Это правило распространяется не только на уличную, но и на домашнюю обувь. Не стоит позволять малышу дома постоянно ходить босиком или в носочках. Хотя время от времени побегать босиком полезно, особенно по неровной, «массажной» поверхности вроде мелкой гальки или песка.

Ношение тапок, шлепанцев и подобной им домашней обуви на плоской подошве и без фиксации стоит отложить минимум до 8 лет, когда нога будет полностью сформирована.

3. В возрасте 3-4 лет ботиночки должны плотно охватывать щиколотку.

У такой обуви обязательно должен быть небольшой каблучок, не больше 3-4 мм. Это помогает стопе правильно развиваться, а также формирует походку. Желательно отдать предпочтение широкому носку, который не стесняет пальцы и защищает от ударов. Малышам этого возраста лучше покупать обувь на «липучках», а не на шнуровке, ведь малышу легче научиться самостоятельно надевать и снимать такие ботинки, туфельки или кроссовки.

4. Детям с начала жизни до 6–7 лет желательно покупать ортопедическую обувь.

Многие родители считают, что такая обувь необходима только в случае наличия деформаций стопы. Это наиболее распространенное заблуждение. На самом деле детская ортопедическая обувь массового производства выполняет лишь профилактическую функцию. Основная задача такой обуви – способствовать правильному развитию стопы и не допустить развития деформаций.

Не путайте ортопедическую обувь и обувь с профилированной стелькой. Ортопедическая обувь или обувь с ортопедической стелькой прописывается врачом ортопедом. Эту обувь ребенок должен носить уже после того, как появились какие-либо нарушения: развилось плоскостопие, косолапость, началось искривление позвоночника, начинают болеть ноги, появилась быстрая утомляемость. Стелька-супинатор возвращает стопу ребенка в правильное положение и в течение дня работает как своеобразный тренажер мышц стопы – те мышцы, которые были до этого в гипертонусе, отдыхают, а те, которые не работали, начинают набирать форму. При правильном подборе корригирующих модулей это приводит к выравниванию сводов стопы и нормализует положение пятки. Таких стелек сегодня на рынке обуви достаточно много, но самостоятельно приобретать их нельзя ни в коем случае. Их неправильное применение может привести к еще более серьезным нарушениям. Такие стельки заказывают только в специализированных ортопедических центрах.



Стопы у малыша очень мягкие, связки и хрящики гибкие, поэтому он, как правило, не чувствует боли, даже если обувь мала. Однако стопа при этом деформируется. Поэтому каждые два-три месяца родители должны измерять стопу малыша и проверять, не вырос ли он из своей обуви. В случае, если это произошло, замену следует производить немедленно.

5. Любому ребенку до 6–8 лет необходимо наличие невысокого, устойчивого, широкого каблука.

При этом высота каблука должна быть не более 1/14 длины стопы. Кстати, надевая обувь на широком устойчивом каблуке, малыш тренирует мышцы ног и спины, а также выправляет осанку.

У детской обуви обязательно должен быть мягкий кант, который фиксирует стопу, также предохраняя от всевозможных повреждений. На вкладной стельке должен быть мягкий супинатор, представляющий собой валик для поддержания свода стопы. Супинатор должен соответствовать возрасту и размеру стопы ребенка. Для начинающих ходить малышей он делается совсем маленьким, а по мере увеличения размера ноги – увеличиваться. При выборе обуви обращайте внимание на то, чтобы мягкий супинатор находился четко в геленочной выемке. Если супинатор сдвинут куда-либо, либо же он будет слишком жестким, выпирающим, то может повредить стопе ребенка.

Задник обуви должен быть достаточно плотным. Лучше, если он будет дополнительно прошит и станет несколько толще, чем остальные детали обуви. Это обеспечит усиленную защиту ноги и хорошую опору.

Подошва детской обуви должна быть одновременно прочной, негладкой и эластичной. Если вами уже куплена пара со слишком гладкой, скользящей подошвой, можно обеспечить дополнительное трение с поверхностью при ходьбе, наклеив на поверхность подошвы пластырь либо нанеся ряд неглубоких насечек на подошву при помощи ножа или шила.

Не только внешняя, но и внутренняя часть детской обуви должна быть изготовлена из натуральных материалов. Неважно, будет это текстиль или кожа. Конечно же, самым здоровым и долговечным материалом всегда считалась натуральная кожа. Она растяжима, пластична, обеспечивает микроциркуляцию воздуха и испарение влаги – в общем, обладает отличными гигиеническими качествами. Нога в обуви из натуральной кожи имеет возможность «дышать». Поэтому синтетические материалы не годятся для детской обуви. Тем более, по мнению ортопедов и дерматологов, синтетика провоцирует появление грибка.

Благодарим за помощь в подготовке материала специалистов Минского ортопедического предприятия.

Сам себе астролог

Когда в гороскопе пахнет весной

Погода, как женщина, непостоянна. То по-весеннему тепло в январе, то вдруг последний месяц зимы устраивает настоящее морозное сумасшествие. Однако зима близится к финалу, и как бы ни старался февраль, не спроста именуемый по-белорусски лютым, задержаться, уже совсем скоро наступит март.
А уж как ждут весну женщины, каждый сезон именно в эту пору ощущающие прилив сил и вдохновения! И отовсюду полетят, словно птицы домой, восторженные отклики: «Уже пахнет весной!». А запахи у весны, как известно, многообразны. Об этом знают все женщины, выбирающие своим половинкам флакон с парфюмом к 23 февраля, а также все мужчины, задумавшие порадовать своих любимых женщин новыми духами 8 марта. Зодиакальные секреты, как всегда, могут оказаться полезными и в вопросе выбора аромата.

Жизнелюбивый Овен полон
Веселья, радости, огня

Кто бы ни был тот **Овен**, которому вы вздумали выбирать в подарок флакончик с новым запахом, главная определяющая его характеристика должна быть «сила». Этот аромат явно выделяется среди прочих. Для женщин-**Овнов** подойдет любой пряный аромат, возможно, с мускусными нотками. Для **Овнов** сильной половины человечества можно остановить выбор на цитрусовых запахах в ярко-красной упаковке.

Телец ужасно экспрессивен
И, как Амур, любвеобилен

Если **Телец** собирается кого-то соблазнять (а он, или она, постоянно находится в любовно-чувственных авантюрах), то ему стоит подарить какой-нибудь сексуально-возбуждающий парфюм. Там должны быть такие ароматные составляющие соблазна, как пачули, иланг-иланг, лилия, кардамон, фруктовые композиции. Нелишними будут в аромате для **Тельца** и нотки ванили, корицы и майорана.

Они, как дети, шаловливы
Хорошенькие Близнецы

Угодить **Близнецу** с духами практически невозможно. Всему виной – взбалмошность вкусов этих непосед. Единственное, что утверждают астрологи, так это то, что некоторые ароматы влияют положительно на столь непостоянную натуру **Близнецов**. Это запахи пряностей и свежей зелени. Можно подумать и над нотами жасмина, бергамота и лимона во флакончике с духами для **Близнецов**.

Для задумчивого Рака
Чувство, словно хлеб, важно

Летний цветочно-фруктовый аромат – идеальный подарок для **Рака**. Вы точно не прогадаете, если в этом запахе будет угадываться еще и нота сандала. Однако не стоит зацикливаться на цветочно-цитрусовой категории, ведь, в конце концов, и запах жасмина может приятно удивить гармоничную натуру спокойного и миролюбивого **Рака**.

Лев – созидатель и творец.
Среди созвездий не найдете
Великодушнее сердец

Хотите порадовать **Льва**? Просите в магазине царский парфюм. Во-первых, флакончик духов должен быть баснословно дорог. И, во-вторых, в его составе просто обязана раствориться королева цветов – роза. А компанию ей могут составить более скромные представители флоры. Это нарцисс, базилик, имбирь. **Львом** в запахах обычно ценятся и древесные нотки, придающие любому аромату позитив.

Все Девы так простосердечно
Желают обустроить мир

Для ценительницы спокойной и чарующей романтики **Девы** маги и волшебники парфюмерной индустрии создают запахи на основе амбры. Чувствительная **Дева** оценит, если в ее духах тонкий нос учует и нотки можжевельника или чайного дерева.

Душой стремятся к ярким
краскам,
Все скучное претит Весам

Раздумываете, какой парфюм преподнести **Весам**? Присмотритесь к запахам, состоящим их ноток апельсина, мандарина, магнолии, мимозы, ванили или мирта. **Весы** любят фруктовые и сладкие ароматы, однако они положительно отнесутся и к необычным запахам, экспериментирующим, к примеру, с табаком.

Волшебник Скорпион и
мистик,
И сам загадка для людей

От парфюма для **Скорпиона** должно пахнуть загадкой. Это в определенной степени должен быть и холодный запах, скажем цитрусовый, и теплый, манящий, например восточный сандал. Запомните: парфюм **Скорпиона** не должен быть сильным и резким – ему следует медленно и надолго обосновываться в чем-либо обонянии, а для этого нужны тонкие, «хитрые» запахи.

Стрелец – жизнелюбивый
лучник,
Мудрец, смутьян и весельчак

Ароматы, пленяющие **Стрельца**, – это композиции на основе цитрусовых. В этом запахе можно встретить лаванду, гвоздику, майоран или анис. В любом случае флакон духов должен напоминать **Стрельцу** об экзотических цветах и тропических фруктах.

Не может Козерог без славы:
Мученье – прозябать в тени

Козерога подкупят холодные и слегка горьковатые ароматы. Хорошо, если в подаренном парфюме **Козерог** найдет нотки шалфея, эвкалипта или сандала, а также пихты.

Водолея мир прекрасен –
Полон творческих вершин

Аромат **Водолея** призван пробуждать в нем все творческие порывы. Следовательно, в нем должен быть весь «творческий» букет запахов: это и имбирь, и цитрусовые нотки, и кардамон, и даже зеленый чай. **Водолей** точно обрадуется, если вы подарите ему духи на основе сандалового дерева, мускатного ореха или пальмарозы.

Чувствительны, как крылья
мотылька,
Мечтательные, вкрадчивые
Рыбы

Ну, а **Рыб** в этом сезоне можно побаловать духами с тонкими нотками лилии или орхидеи, внушительными нотками амбры или мирта, а также свежими и легкими ароматическими дуновениями можжевельника и китайского лимонника.



Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

	1		2		3			4		5		6	
7										8			
9				10			11				12		13
			14							15			
16							17						
			18			19							
						20		21					
22										23			
24	25			26	27						28	29	
			30							31			
32										33			
			34										

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. То, чем сообразительные люди умеют шевелить. 7. Деталь ременной передачи. 8. «Облицовка» актера. 9. Стандартный облик для блинного первенца. 10. Предмет, который на Руси часто поднимают для оздоровления и счастья друзей и знакомых. 12. … ждет покойника, а судья – разбойника (посл.).16. Выпивши пиво – да тестя в …; поев пироги – тещу в кулаки (посл.). 17. Предметы обихода весьма сомнительной ценности. 18. Самомнение, заносчивость. 20. Природный вид карпа. 22. Старинная медная монета в полкопейки. 23. Божество фанатиков дикарей. 24. «Гороховый» весельчак при королевском дворе. 26. Сколько сена помещается между двух рук? 28. … красна ершами, а не красными словами (посл.). 32. Нулевое очко. 33. Дитя, ребенок. 34. Творческая командировка артиста.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Аварийный выход» для любовника. 2. «Плакучее» дерево. 3. Фильм с удалыми ковбоями. 4. Рубленый дом. 5. Опасная жаба. 6. Менял тихо, а выменял … (посл.). 9. Быстро тупеющая письменная принадлежность. 11. Фигура пилотажа. 13. Шутливый поступок. 14. «Холодильник» в избе. 15. «Липкий» металл. 19. Затянувшийся штурм. 21. Что разбивается в начале сказки «Снежная королева»? 25. Мера скорости движения корабля. 27. Крайний беспорядок, неразбериха. 29. Паломничество в Мекку. 30. Бодливой корове бог … не дает (посл.). 31. Пока солнце взойдет, роса … выест (посл.).

Ответы на кроссворд, опубликованный в №3 (163)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сапог. 4. Меломан. 8. Облик. 11. Реле. 12. Рант. 13. Агами. 14. Жерлица. 15. Иртыш. 16. Баба. 18. Вист. Алоэ. 23. Сабо. 25. Пакля. 26. Самум. 27. Утро. 28. Рута. 29. Хобби. 30. Вьюга. 31. Кафа. 33. Диез. 36. Пино. 40. Доза. 42. Порту. 43. Стеллаж. 44. Мокко. 45. Перо. 46. Итог. 47. Торос. 48. Тюльпан. 49. Атака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сдача. 2. Пиано. 3. Гриб. 4. Межа. 5. Лори. 6. Маис. 7. Нрав. 8. Отит. 9. Летка. 10. Кашпо. 17. Балобан. 19. Идальго. 20. 21. Литва. 22. Эпоха. 23. Смрад. 24. Бытие. 31. Капот. 32. Фурор. 34. Искра. 35. Злоба. 36. Пупс. 37. Осот. 38. Жезл. 39. Кляп. 40. Джин. 41. Амга.

Дама на колесах

Именно женщина побудила магистра психологии Виктора Мазуркевича углубленно исследовать автотранспортную психологию. Сегодня в ГАИ УВД он принимает участие в лектории для нарушителей правил дорожного движения: читает лекции по психологии безопасного вождения. Его «конек» – информационное взаимодействие в системе «водитель–автомобиль–дорога–среда».



Автомобильный портрет женщины

Но вернемся к первопричине – женщине. Одна дама приняла решение сесть за руль. Прилежно училась в автошколе, но когда дело дошло до экзамена в ГАИ, почувствовала неуверенность в своих силах, которая со временем переросла в страх. Чтобы справиться с этим состоянием, она обратилась к психологу. Рассказать, каким образом он помог женщине почувствовать себя уверенно и комфортно за рулем, мы попросили самого Виктора.

– Использовал специальные психотренинги. Надо сказать, что результат превзошел все мои ожидания: она сдала экзамен играючи. Это вдохновило не только ее, но и меня. Я всерьез заинтересовался психологией участников дорожного движения. Шесть лет собирал и изучал разного рода информацию, в течение 2 лет отрабатывал методику в столичных автошколах. В итоге удалось повысить уровень сдачи экзаменов в ГАИ с первого подхода на 15%. Мной также разработана программа «Психология и культура вождения». Важно, чтобы непосредственно психологи читали свой спецкурс в автошколах, так же как сегодня врачи проводят занятия по медицинской подготовке.

– Отличается ли психология участника дорожного движения у женщины и мужчины?

– Конечно, причем различие начинается уже с этапа приобретения автомобиля. Если мужчину в первую очередь интересуют тактико-технические характеристики – мощность, объем двигателя, то женщин, как правило, больше волнует, как она будет выглядеть за рулем. Иначе говоря, если для мужчины автомобиль – это продолжение характера, то для женщины – дополнение внешности. Для нее также важен фактор экономичности, то есть расход бензина и размер авто, последний – преимущественно небольшой, чтобы удобнее было парковаться.

Отдельно надо сказать про игрушки. Украшение авто – неотъемлемая черта большинства женщин. Для них это своего рода имитирование домашней обстановки, в которой она себя чувствует относительно уютно, спокойно, расслаблено. Находясь в таком автомобиле, дама за рулем уже не так напряжена, она уже не ждет неприятностей. Игрушки с точки зрения психологии служат «якорями», стабилизирующими определенное психологическое состояние, даже амулетами и талисманами, несущими положительные эмоции.

Дамам сегодня не слишком уютно на дороге. Они чаще ошибаются при вождении, так как не уверены в себе, в оценке ситуации, нелегко выходят из сложных условий на дороге, быстрее утомляются. Им присущи тревожность, мнительность и другие проявления стресса. Дамы острее и болезненнее реагируют на неприятности дома и на работе, долгое время находятся в возбужденном состоянии. А это мешает вождению. Эмоциональность их чаще всего проявляется в критических ситуациях и нередко усугубляет обстановку. Кроме того, за рулем именно женщинам более свойственно обсуждать или обдумывать проблемы разного толка: споры с мужем, восторженные размышления о любимом или же серьезные финансовые вопросы. Они забывают, что при вождении и без этого достаточно напряженных моментов.

– Можете ли вы обрисовать некий психологический портрет женщины за рулем?

– Психологи различают три типа автомобилисток. Первые в момент опасности вскрикивают, закрывают глаза и безучастно ждут дальнейших событий. У них не получаются быстрые решения в сложных ситуациях, даже если и удается преодолеть реакцию испуга. Если они осознают свой недостаток, то должны ездить осторожно и избегать опасных ситуаций. Для них жизненно важно выучить и зафиксировать в подсознании как можно больше приемов, помогающих спастись в момент, когда ими овладевает страх, хотя все равно нельзя гарантировать, что они их применят правильно.

Другие авто-леди осознают опасные ситуации, знают, что должны делать для спасения, но из десяти возможных решений, чаще всего выбирают одиннадцатое. Их действия не могут понять другие водители, и происшествия неизбежны.

Женщины за рулем третьего типа вовремя замечают опасность, принимают наиболее правильное решение и осуществляют его. Эти качества у них развились в результате сочетания знаний, тренировок и соответствующих психофизических данных.

– Вам не кажется, что это как-то чересчур критично по отношению к женщинам? Какие-то сплошные минусы вождения. Кстати, зародыши их наверняка появляются еще в автошколе…

– Действительно, большинства из этих минусов можно было бы избежать, если бы психологию учитывали во время занятий с инструктором по вождению. С ними, как правило, у женщин складываются непростые отношения. Часто дамы попадают в психоэмоциональную зависимость: он для них царь, бог и воинский начальник. Главный аргумент понятен – от этого человека сейчас зависит их жизнь. Вместе с тем рядом с таким опытным водителем появляется и растет неуверенность в себе. Усугубляет ситуацию и то, что обычно в инструкторы берут людей с большим опытом вождения, но отнюдь не с преподавательским даром.

Существуют и другие крайности, так называемый эффект пустого кресла. Впрочем, с ним сталкиваются все начинающие водители, как женщины, так и мужчины. Закончив обучение в автошколе, водитель остается один на один со своим транспортным средством, и рядом нет никого, кто в нужную минуту поможет принять правильное решение в определенной дорожной ситуации. «Эффект пустого кресла» снимается путем практики самостоятельного вождения. Только опыт позволит вам чувствовать себя на дороге уверенно и получать удовольствие от вождения автомобиля.

Честно говоря, прочитав все выше изложенные характеристики женщин, понимаешь, что это скорее всего субъективный взгляд мужчины, пусть и специалиста в области психологии. Согласитесь, другая половина человечества еще так мало знает нас, женщин, тем более что меняемся и совершенствуемся мы очень быстро, в том числе за рулем.

Автомобилистка Ветерок

Автомозаика

Самыми экстремальными автомобилистками по праву могут быть женщины Ближнего Востока. И вовсе не потому, что в них течет горячая кровь, будоражащая разум и притупляющая чувство самосохранения за рулем. Все дело в том, что в Ближневосточных странах дорожное движение есть, а правил нет. Московские пробки в час-пик покажутся легкой задачей по сравнению с абсолютным беспределом на арабских улицах, скажем, Сирии.

Арабские женщины предпочитают автомобили среднего класса, очень любят японские авто. А вот малогабаритные машины, столь популярные у европеек, вовсе не востребованы прекрасной половиной Ближнего Востока. Скорее вы увидите их за рулем джипа или минивэна где-нибудь в Дамаске.

К заправке со страшным грохотом подлетает учебная машина. За рулем – женщина

– Полный бак, и поскорей!

– Одну минуту! Только сначала выключите мотор.

– Да я его уже выключила. Это инструктор дрожит!

Израильские социологи были поражены результатами исследования, проведенного по заказу одной страховой компании. Самыми удивительными были ответы на два взаимосвязанных вопроса. Когда социологи спросили израильтян, кто, по их мнению, чаще оказывается замешан в дорожно-транспортных происшествиях, водители-мужчины или водители-женщины, 53% ответили, что мужчины, и лишь 13% – что женщины. Однако следующий вопрос «Кому вы больше доверяете, водителю-мужчине или водителю-женщине?» показал следующие результаты. 42% израильтян готовы довериться автомастерству мужчины, а женщине-водителю верят только 14% граждан Израиля.

Она: Вот, сдала на права, наконец! Машину купить хочу. Может, посоветуешь, какая лучше всего для девушки?

Он: Стиральная!

Автомобилистка Огонек

Недержание мочи: от проблемы к решению

Есть заболевания, о которых не принято говорить в обществе – слишком деликатного они свойства. К ним, в частности, относится недержание мочи – непроизвольная потеря мочи.

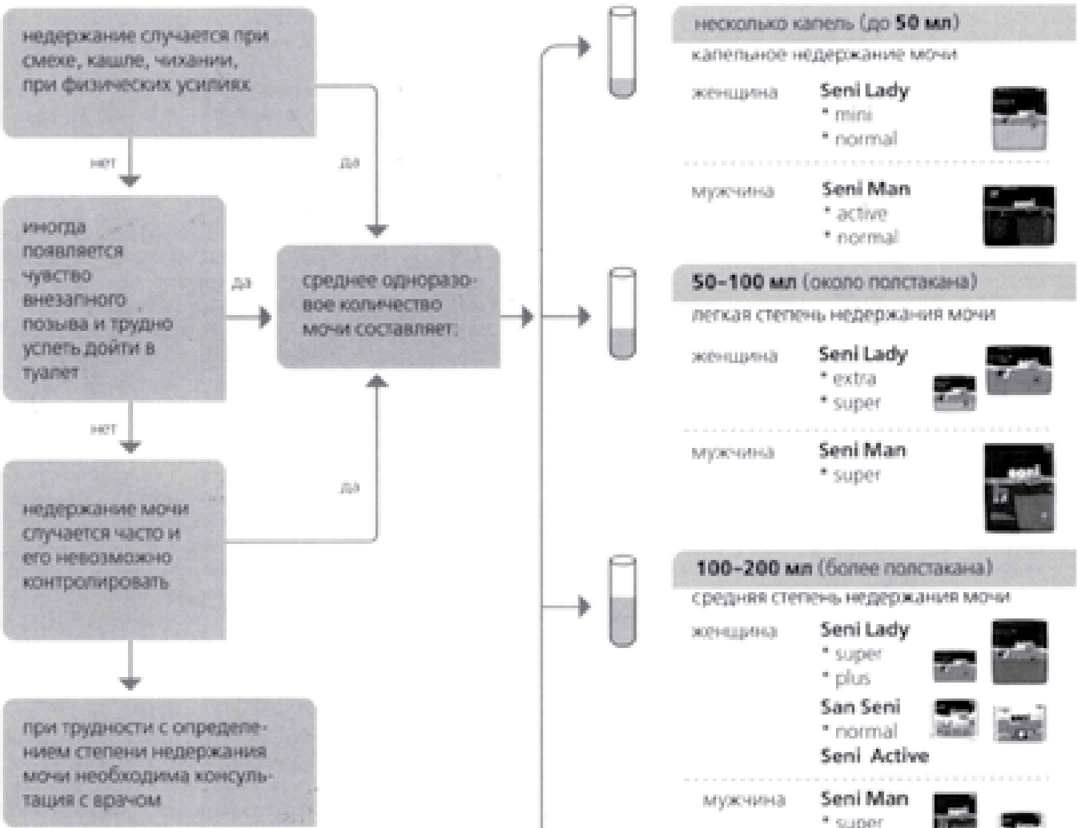
Недержание мочи – не только гигиеническая, но и социальная проблема, отрицательно влияющая на самые важные аспекты жизни человека. По официальной статистике, в развитых странах недержанием мочи страдают **40% женщин и 6% мужчин**. И это лишь видимая часть айсберга: приведенные цифры не отражают реальной картины заболеваемости, так как, к сожалению, большинство людей, страдающих недержанием мочи, всячески стараются скрыть свой недуг не только от окружающих, но и от врачей. В нашей стране за квалифицированной медицинской помощью обращаются лишь треть пациентов, имеющих данный вид расстройства. Остальные же остаются наедине со своей проблемой, либо смиряясь с ней, либо безуспешно пытаясь решить ее своими собственными усилиями. Из-за ложного стыда или неверия в эффективность лечения люди годами мучаются, борясь с дискомфортом и лишая себя многих радостей жизни.

Современные достижения медицины и гигиены на сегодняшний день предлагают множество средств, способных если не избавить полностью от непроизвольного мочеиспускания, то, по крайней мере, вернуть возможность вести активный образ жизни, чувствовать себя комфортно и уверенно.



Помните: недержание мочи – проблема, которую можно и нужно решать!

Алгоритм выбора изделия



Примечание:

1. Представленная схема служит для первоначального определения степени недержания мочи с целью выбора соответствующего изделия и не заменит консультации с врачом.

2. Если впитываемость выбранного изделия недостаточна, попробуйте изделия с более высокой впитываемостью.

3. Определение впитываемости словами «дневная» либо «ночная» является относительным. Так называемые «ночные» подгузники благодаря повышенному уровню впитываемости рекомендуются в длительных промежутках между сменой подгузников, например ночью. Однако бывает и так, что на ночь достаточно «дневных» подгузников, а в течение дня необходимы «ночные».

более **200 мл** (более стакана)

тяжелая степень недержания мочи

основная впитываемость «дневная»

впитывающие трусики **Seni Active**
подгузники **Super Seni**
подгузники **Seni Optima**
анатомические подгузники **San Seni**
* uni

повышенная впитываемость «ночная»

подгузники **Super Seni Plus**
подгузники **Seni Optima Plus**
анатомические подгузники **San Seni**
* maxi

самая высокая впитываемость «ночная»

подгузники **Super Seni Trio**
анатомические подгузники **San Seni**
* plus

Подробную информацию по изделиям Seni, вы сможете получить по тел.: (017) 293-42-32, (029) 396-36-07, либо на сайте www.seni.by

Беспроигрышная лотерея означает то, что без проигрыша вы в любом случае не уйдете.

* * *

Продается танк Т-34, выпуск декабрь 44-го, экспортный, с небольшим пробегом по Германии...

* * *

Семья переезжает на новую квартиру. Им объясняют:

- Здесь раньше жил и работал известный химик. Он проводил здесь свои опыты.

- А это его портрет? - спрашивает глава семьи, показывая на потолок.

- Нет, это сам химик.

* * *

Родители пытаются уложить спать орущего младенца.

- Может, спеть ему? - предлагает жена.

- Нет уж, сначала попробуем по-хорошему, - отвечает муж

* * *

Пингвины – это просто зажравшиеся ласточки.

Женщины бывают двух типов:

- Прелесть, какая глупенькая...

- Ужас, какая дура!!!

* * *

Объявление: «Клиника предоставляет услуги по восстановлению мужской девственности»

* * *

Совсем молоденькая девушка на своем новом автомобиле неожиданно попала в снежную бурю. Она сразу вспомнила слова отца, который советовал: «Если попадешь в снежную бурю, дождись снегоочистителя и следуй за ним!».

Показался снегоочиститель. Девушка пристроилась за ним. Примерно через час из снегоочистителя выпрыгивает водитель, подходит к ее машине и спрашивает:

- Ты что все время ездишь за мной?!

- Мне отец сказал, что во время снежной бури надо спрятаться за снегоочистителем и следовать за ним.

Водитель кивнул головой и говорит:

- Ладно, эту автостоянку мы уже очистили, поехали к следующей!

* * *

Две девушки разговаривают:

- Вчера сдавала тест на беременность.

- Ну и как, вопросы были тяжелые?

* * *

Женщина говорит одно, а думает другое. Говорит: «Иди отсюда», а думает: «Идиот, сюда!»

* * *

В Грузии на пионерском слете:

- Таварыщи пионэры, будтэ готовы!

- Харашо!

* * *

Новости экономики: из петербургского зоопарка вчера ночью сбежал голодный слон, протиснувшись сквозь прутья клетки.

* * *

Эстонские ученые вывели новою породу собак, назвав ее Эстонской Гончьей. Охотится собачка исключительно на хромых черепах и улиток.

* * *

На уроке физики:

- Что такое одна лошадиная сила?

- Одна лошадиная сила – это сила, которую развивает лошадь ростом один метр и весом один килограмм.

карикатура "Поэты и критики"



Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 4 (164)
28 февраля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции: 220023, г.Минск, ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 22.02.2008 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 8 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в феврале – 5000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА